Клипса на губе не даст уснуть водителю в дороге 2

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№23 (603) 2019

16+

Хвойные иголки разомнут поясницу 4

Рецепты счастья из разных стран 18

www.aybolit.ru

Клипса на губе не даст уснуть

Что делать, чтобы не заснуть за рулем?

Данил Шмыгин из Челябинска пил кофе, слушал музыку, щелкал семечки... Пока однажды не отключился и чуть не влетел в фуру. Хорошо, что жена сидела рядом и закричала. Пока машина стояла на обочине, Данил молчал и думал о смысле жизни. Думал долго... И придумал прибор, который сможет предупреждать человека о засыпании. Дорабатывал задуманное с группой специалистов, в том числе врачом и оператором 3D-принтера. В итоге родилось устройство для поддержания бодрого состояния водителя транспортного средства и предупреждения его засыпания.

Прибор изготовлен в виде клипсы. Она маленькая, размером с мизинец, сделана из силикона. Прикрепляется к верхней губе. Устройство выводит мозг из состояния «хочу спать» и переводит его в активную стадию. Это безопасно, безболезненно и немного даже забавно. Водителям, пилотам — самое то!

P.S. На самом деле достоинств у прибора значительно больше. Он уменьшает зависимость от курения в дороге, повышает (или снижает) аппетит, защищает от острых респираторных заболеваний. Так что не только от сигарет, но и от кофе и семечек в дороге можно отказаться!

ПРИБОР ИЗГОТОВЛЕН В ВИДЕ КЛИПСЫ. ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К ВЕРХНЕЙ ГУБЕ.

ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ — ЭТО КОГДА ПОМНИШЬ НЕ ВОЗРАСТ, А ТО, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ И КРАСИВ.

Знаете ли вы, что...

● Попробуйте чистить зубы левой рукой, если вы правша, и правой — если вы левша. Походите несколько минут по квартире, надев лишь на одну ногу туфлю на высоком каблуке. Такие упражнения — своеобразная гимнастика для мозга.

● Полушария мозга не одинаковы и воспринимают звук по-разному. Новое исследование показало, что левое полушарие отвечает за аналитическое мышление, а правое — за творчество и эмоции. Поэтому правое ухо лучше реагирует на речь, а левое предпочитает реагировать на музыку.

● Каждый пятый человек во сне храпит. Многим устранить эту проблему помогает специальная тренировка мышц мягкого нёба. Каждые утро и вечер надо произносить по 20-25 раз звук «и», и делать это так, чтобы мышцы глотки, шеи и нёба напрягались. Вы навсегда забудете о храпе.

Новости

СЕРДЦЕ ПОЧИНИЛИ ЗА МИНУТУ

Китайские ученые разработали новый биоклей, он поможет справиться с большими кровотечениями. Разработчики пока не тестировали клей на людях, но проверили его в лабораторных условиях на кроликах и свиньях. На «починку» уходило не больше минуты. Клей надежно залатал печень, а потом за 20 секунд справился с 6-миллиметровым отверстием в сердце. После процедуры не осталось никаких швов. Заплатка не помешала сердцу биться, а спустя две недели у животных не было каких-либо нарушений и признаков воспаления. Использовать клей в хирургической практике на людях можно будет через 3-5 лет.

БЫТЬ УМНЫМ — ВРЕДНО!

Люди с высоким уровнем интеллекта чаще страдают психическими заболеваниями и повышенной тревожностью. А еще пищевой аллергией, астмой и аутоиммунными заболеваниями. Ученые объяснили это тем, что умники хорошо анализируют поступающую информацию и сильнее реагируют на нее. Даже странный звук или яркий ярлык на одежде вызывают у них небольшой стресс. Нервная система умников как бы находится в состоянии постоянной борьбы. Это приводит к иммунным изменениям.

ПЕРВЫЙ БИОПРОТЕЗ КЛАПАНА СЕРДЦА

Российские ученые разработали биопротез клапана сердца. Это первое подобное медицинское изделие не только в России, но и во всем мире. Создано оно под руководством академика Российской академии наук Леонида Барбараша.

Кошмарики

Зубочистка застряла...

50-летняя жительница Португалии умерла из-за нечаянно проглоченной зубочистки.

Женщина почувствовала в горле дискомфорт и обратилась за помощью к врачам. Ей диагностировали простуду. Боль не переставала беспокоить, и она снова и снова обращалась к врачам за помощью. Ее даже отправили к психиатру. Он тоже не нашел причину. И рентген не показывал никаких посторонних предметов в горле. В общем, пациентке диагностировали ОРЗ и выписали противовоспалительные средства. А спустя некоторое время женщину нашли в своем доме мертвой. Вскрытие показало: в пищеводе погибшей застрял обломок зубочистки длиной 3,5 см. Он повредил горло и пищевод. Загноение ран вызвало сердечную недостаточность, в результате чего женщина скончалась.

Почти подвиг — Называем адрес

В Челябинск за здоровьем

ВСЁ ДЕТСТВО ОКСАНА ХРОМАЛА...

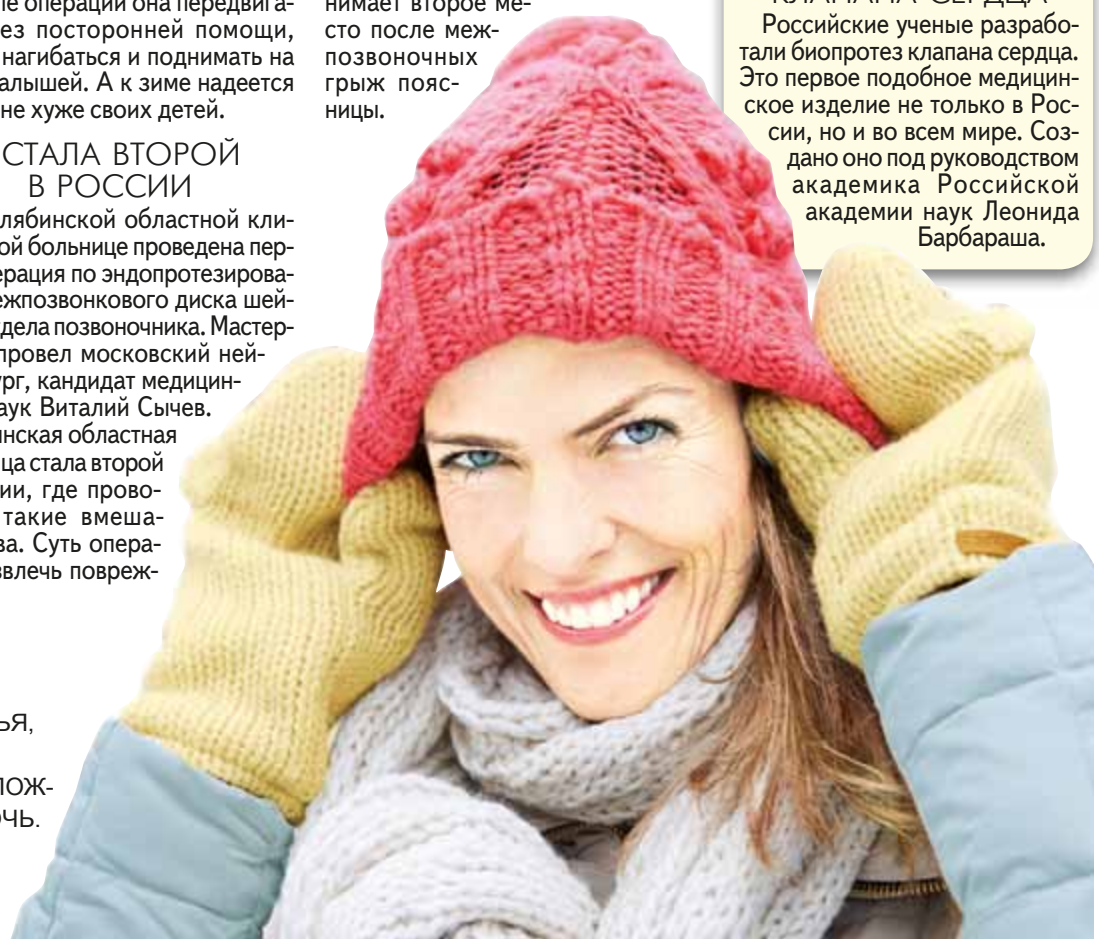
Травматологи Челябинской областной клинической больницы поставили на ноги 39-летнюю Оксану Козину, которая с детства ходила с большим трудом из-за врожденного вывиха бедра. После второй беременности заболевание стало прогрессировать. Молодой маме дали инвалидность, а каждый шаг превратился в испытание.

В детстве ей дважды делали операции, пытались вправить вывих бедра, поставить сустав под правильным углом, но не получалось. Все детство Оксана хромала. Одна нога была короче другой. С возрастом сустав стерся, развился коксартроз. Были очень сильные боли, приступы. Женщина не спала, мучилась. Бывало, защемит, даже повернуться невозможно. После второй беременности резко стало хуже... И Оксана решилась на операцию. Врачам пришлось нелегко: из-за аномального расположения элементов сустава у таких пациентов часто страдает позвоночник. Такой сустав можно заменить только с помощью эндопротезирования. Но при такой деформации есть риск осложнения в виде нейропатии седалищного нерва. Поэтому специалисты применили особую методику, которая уже помогла поставить на ноги 15 пациентов с такой же, как у Оксаны, патологией. Самой возрастной из них 70 лет.

И вот результат: сустав вернули на место, убрали и укорочение левой ноги. Оксана учится ходить без костылей и отвыкает от утиной походки. Через полтора месяца после операции она передвигается без посторонней помощи, может нагибаться и поднимать на руки малышей. А к зиме надеется бегать не хуже своих детей.

...СТАЛА ВТОРОЙ В РОССИИ

В Челябинской областной клинической больнице проведена первая операция по эндопротезированию межпозвонкового диска шейного отдела позвоночника. Мастер-класс провел московский нейрохирург, кандидат медицинских наук Виталий Сычев. Челябинская областная больница стала второй в России, где проводятся такие вмешательства. Суть операции: извлечь поврежденный диск и установить на его место имплантат из титановых пластин. По своим свойствам искусственный диск максимально приближен к естественному, только прочность его выше в несколько раз, а значит, гарантия пожизненная. Операция длится около двух часов. Пациент все время находится под общим наркозом. Грыжа шейного отдела позвоночника занимает второе место после межпозвоночных грыж поясницы.



Актуально

■ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ? СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МАЛИНОВОГО ВАРЕНЬЯ, МЕДА И СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ДОБАВЬТЕ 30 Г КОНЬЯКА И 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОДЫ. ВЫПЕЙТЕ СНАДОБЬЕ НА НОЧЬ.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО СОКОМ СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ.

О диабете: что будет, если не лечиться

Сахарный диабет II типа — серьезное заболевание, которое в отличие от диабета I типа развивается в период взрослой жизни. Он часто протекает бессимптомно в течение многих лет, прежде чем его диагностируют. Причем, как правило, из-за осложнений.

■ Болезни сердца. Наиболее частое осложнение диабета II типа — сердечная недостаточность. Неконтролируемая глюкоза повреждает кровеносные сосуды и нервы. 75% людей с диабетом умирают от сердечных заболеваний.

■ Почечная недостаточность. Чаще всего это следствие диабета. Обычно почки фильтруют отходы из организма. Со временем высокий уровень сахара в крови может засорить крошечные кровеносные сосуды в почках или вызвать проблемы в мочевой системе, которые также могут повредить почки. Каждый год 43% случаев диабетической нефропатии или отказа почек связаны с диабетом.

■ Ампутация конечностей. Из-за диабета раны заживают очень медленно, а иногда и вовсе не заживают. Поражение нервов может привести к повреждению сосудов. Это приводит к плохому кровообращению в конечностях, особенно в ногах. При неконтролируемом диабете II типа у пациента в незаживающей ране может развиться инфекция, которая будет распространяться, вызывая изъязвление. Иногда приходится ампутировать пальцы на ногах или всю ногу.

■ Диабетический кетоацидоз. При диабетическом кетоацидозе в организме вместо сахара используется источник жира. Затем продукты распада жира — кетоны — накапливаются в организме и в кровотоке. В высоких дозах они могут быть ядовитыми. Серьезный диабетический кетоацидоз — редкое заболевание. Его обычно диагностируют, когда у пациента есть другое заболевание, например пневмония или инфекция.

■ Диабетическая ретинопатия — прогрессирующая болезнь глаз, которая может привести к слепоте. Она вызывается повреждениями кровеносных сосудов в сетчатке глаза. Поначалу повреждение зрения может быть незаметным, но со временем оно ухудшается. У пациентов с диагностируемым и леченым сахарным диабетом II типа риск слепоты снижается на 95%.

■ Мужские проблемы. У мужчин с недиагностированным диабетом II типа возможна эректильная дисфункция. Обычно это связано с блокированием кровеносного сосуда или повреждением нерва из-за высокого уровня сахара в крови.

В. Г. Котова, эндокринолог, врач II категории

На каждый день

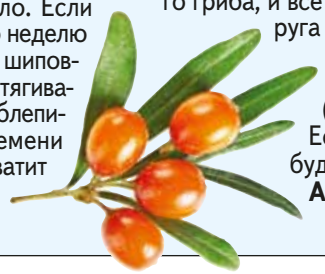
■ ПРИ ДИАБЕТЕ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО СЫРОМУ КЛУБНЮ ТОПИНАМБУРА.

■ В КРОВИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СЪЕДАЮТ ПО 1-2 ЯЙЦА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, УЧЕНЫЕ НАШЛИ ЛИПИДЫ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ИМ НЕ ГРОЗИТ ДИАБЕТ II ТИПА. И, НАОБОРОТ, У ТЕХ, КТО ЯЙЦА НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ, РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА ВЫШЕ.

■ СЪЕДАЙТЕ ПО 100 Г ВАРЕНЫХ ШАМПИНЬОНОВ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

У мужа была трофическая язва на ноге...

Что только мы ни делали — ничего не помогало! Вылечился он облепиховым маслом. Мы обработали рану перекисью водорода и сделали компресс с облепиховым маслом. Кусок полотенца размером чуть больше раны смочили маслом и приложили на ночь. Обертывали пленкой, ватой и бинтовали. Компресс меняли через сутки. Язва на ноге затянулась, и раны не стало. Если сильно гноится, надо неделю прикладывать масло шиповника. Оно хорошо вытягивает гной. А потом — облепиховое. Сколько времени лечиться? Одному хватит 2 недели, другому и месяца мало.



...А у меня ноги так крутит, что ложусь и не знаю, куда и как их положить. Лечусь магнитом. Надеваю носки, кладу под подошвы магнит, и ноги успокаиваются. Сплю нормально. Иногда еще опухает десна, рот открыть не могу. Полощу настойкой чайного гриба, и все проходит. А подруга вылечила чайным грибом ногтевой грибок на ногах (прикладывала). Если кому помогу, буду рада.

Амалия Ашотовна Крицкая, Крым

Сам себе доктор

При сахарном диабете залейте 1 ст. ложку плодов черемухи 1 стаканом воды. Доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 3 минуты. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц. Через три месяца курс повторите. Сахар в крови может снизиться до нормы.

Стали плохо заживать порезы...

Как проявляется диабет? Насторожиться стоит, если...

* выпиваете 3-5 л жидкости за сутки;
* ходите в туалет каждые 30-60 минут;
* страдаете от слабости, усталости и сонливости;
* вас беспокоят сухость во рту и кожный зуд, особенно в интимных местах;
* постоянно хотите есть, но худеете. Или, наоборот, набрали внезапно 5 кг и больше;
* плохо заживают царапины и порезы;
* снизилось зрение;
* прогрессирует кариес, пародонтоз или гингивит.

Будь начеку!

На приёме у эндокринолога

Горькая сладость

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ?

Говорят, если гречку залить кефиром, она снижает уровень глюкозы в крови?

Антонина, Воронеж

Гречка — одна из самых полезных круп. В ней много железа, витаминов группы В и прочих нужных микроэлементов. В сочетании с кефиром она еще более полезна для человека, не имеющего эндокринологических проблем. Но и гречка, и кефир содержат сложные углеводы. А значит, они не могут снижать сахар в крови. Более того, вместе они дают еще больше углеводов, чем по отдельности. Хотя сама по себе гречневая крупа может быть в рационе. По сравнению с другими крупами — манной или пшеничной — она меньше влияет на уровень глюкозы. Поэтому есть гречневую кашу можно, но обязательно следите за количеством.

Важно учитывать и способ приготовления. Жидкая каша лучше усваивается, быстрее повышая уровень сахара в крови по сравнению с рассыпчатой.

НА ЛИЦЕ ТЕПЕРЬ МНОГО УГРЕЙ, А ПО ТЕЛУ ФУРУНКУЛОВ

Мне 29 лет. Болею сахарным диабетом I типа полгода. Назначили инсулин три раза в день. Через некоторое время я почувствовала себя лучше и стала колоть инсулин через день, чтобы стимулировать выработку собственного. Все хорошо, но на лице теперь много угрей, а по телу фурункулов. Чем мне лучше лечиться?

Оксана, Астрахань

Применять инсулин через день недопустимо! Это ведет не столько к выработке собственного инсулина, сколько к сильным колебаниям уровня глюкозы в крови, что чревато осложнениями сахарного диабета. Фурункулез — это еще не самое страшное осложнение. Надо обратиться к эндокринологу для обследования и коррекции лечения. А для профилактики гнойничковых заболеваний принимайте витамины для больных сахарным диабетом.

КАК ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ДИАБЕТ ИЛИ НЕТ?

Может ли сахарный диабет протекать без симптомов?

И. В. Волкова, Воронеж

Сахарный диабет II типа в начале заболевания может вообще никак не проявляться. Обнаруживают его зачастую при профилактическом осмотре по повышению уровня глюкозы в крови и появлению сахара в моче. А вот у диабета I типа утомляемость, жажда, потеря веса и другие симптомы проявляются сразу.

НЕ ВСЕ ФРУКТЫ ОДИНАКОВО ВРЕДНЫ

Сладкие, например бананы или красные яблоки, нужно четко контролировать. А зеленые — яблоки или виноград — можно позволить себе больше?

Аркадий, Сочи

Очень живучий миф. От цвета продуктов не зависит их способность влиять на сахар в крови. Тот же виноград — не важно, зеленый или черный — очень быстро повышает уровень глюкозы. Его нельзя употреблять. А вот яблоки, независимо от цвета, меньше влияют на глюкозу, потому их разрешается есть чаще. Если говорить о сладких или несладких фруктах, то доля истины в этом есть. Всегда лучше выбирать менее сладкий на вкус плод — в нем меньше углеводов. Но опять же помните: все фрукты нужно строго контролировать. Неправильно отказываться от блюдца черники, но при этом съедать 5 яблок. Нагрузка на поджелудочную железу будет не меньше.

С. Я. Голубова, эндокринолог, врач высшей категории

Когда у меня болит поясница, я ложусь на хвойные иголки

Бабушка рассказывала, как в голодные годы, чтобы не было цинги, люди пили хвойные настои и добавляли муку из еловой и сосновой хвои в хлеб. Ведь в зеленых иголках много витамина С. Да и других полезных веществ в избытке. Я не голодаю, но запасаюсь хвоей на зиму и весну — самый сезон простуд.

Хвою собираю с веток, надев на руки толстые резиновые перчатки, сушу и храню в холщовом мешке.

* От кашля и для укрепления иммунитета готовлю хвою на меду. Стакан свежей хвои пропускаю через мясорубку, смешиваю с 2 стаканами меда. Храню в стеклянной банке в холодильнике. Когда простужаюсь, съедаю по 1/2 чайн. ложки трижды в день, запивая теплой водой. Можно также намазать грудь при кашле и бронхите.

* Насморк и боль в горле лечу хвойными ингаляциями. В большую сковороду насыпаю хвою, заливаю кипятком и дышу над паром, накрывшись полотенцем.

* Если смешать настой хвои (1 ст. ложка иголок на стакан воды) с соком 1 лимона и 1 чайн. ложкой меда, получается великолепный витаминный напиток. Он к тому же обладает желчегонным действием.

Еще я делаю хвойный массаж поясницы. Просто рассыпаю иголки на полотенце и ложусь на них. Получается иглоукалывание. Сухие иголки могут сильно впиться в кожу, поэтому я их слегка распариваю.

Елена Павловна Данилова, Кировская обл.

СЧАСТЬЕ — КАК ЗДОРОВЬЕ. ЕСЛИ ЕГО НЕ ЗАМЕЧАЕШЬ, ЗНАЧИТ, ОНО ЕСТЬ.

20-20-20-20...

Чтобы снять нагрузку с глаз, когда работаешь за компьютером, через каждые 20 минут нужно 20 секунд моргать. При этом сделать не менее 20 морганий подряд, отвернувшись от монитора и сконцентрировавшись взглядом на каком-нибудь предмете, который находится в 20 метрах. Нарушением зрения, болью в области глаз и лба страдают миллионы людей, проводящих время за компьютером, — либо работающих, либо играющих. Наибольшему риску подвергаются те, кто сидит у мониторов больше трех часов в день. Сильное напряжение, которое испытывают при этом глаза, приводит к пересыханию слизистой оболочки. Помочь могут периодические моргательные движения веками. Они вызывают принудительное увлажнение глаз.

О зрении

ЧЕЛОВЕК видит окружающий мир не глазом, а мозгом. Функцией глаз является сбор информации об окружающем мире со скоростью 10 единиц информации в секунду.

РАЗМЫТОЕ или нечеткое зрение нередко вызвано не проблемами глаз, а затрудненностью восприятия зрительной корой головного мозга.

РОГОВИЦЫ глаз человека и акулы схожи по строению. Хирурги применяют роговицы акулы при операциях в качестве заменителя.

КАЖДЫЙ раз при смене взгляда хрусталик меняет фокус. Ежесекундно хрусталик фокусируется на 50 предметах.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УПЛОТНЕНИЙ НА МЕСТЕ УКОЛОВ, НАДО СМАЗЫВАТЬ ИХ МЕДОМ И ПРИКЛАДЫВАТЬ ЛИСТ ЛОПУХА. ТАКЖЕ ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС С ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ, ПОСТАВЛЕННЫЙ НА НОЧЬ.

■ ОТ МАСТИТА СМЕШАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА И ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА. СМЕСЬ ПОЛОЖИТЕ В МАРЛЕВЫЙ МЕШОЧЕК И ПРИВЯЖИТЕ К ГРУДИ НА 1 ЧАС.

Слушаем биение сердца

АРИТМИЯ — ЭТО НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ В СЕБЯ ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ, РИТМИЧНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

1 **Аритмия — распространенное заболевание.** В России от остановки сердца, вызванной аритмией, каждый год погибает не менее 250 тысяч человек.

2 **Что делать при остановке сердца у человека?** Человека удастся вернуть к жизни, если его привезут в больницу в течение 5-7 минут после клинической смерти и начнут проводить реанимационные мероприятия: сделают искусственное дыхание и массаж сердца еще до поступления в больницу. Но если прошло более десяти минут после остановки сердца, то необратимо повреждается кора головного мозга, и человека спасти уже нельзя. В США умудряются вернуть к жизни 5-7% людей, перенесших остановку сердца, а у нас — только 0,001%.

В чем причина? В США и Европе в аэропортах и крупных магазинах через каждые 100 метров можно увидеть дефибрилляторы, снабженные доступными инструкциями о том, как произвести разряд и провести реанимационные мероприятия. У нас этого нет.

3 **Смерть при остановке сердца можно предотвратить.** Сейчас сердечникам имплантируют специальные устройства — кардиовертеры-дефибрилляторы, которые сами восстанавливают нормальный ритм сердца человека при серьезном сбое.

4 **Аритмия излечима.** На сегодняшний день в 95% случаев врачи находят причину аритмии и устраняют ее. Раньше пациенту грозила серьезная операция на открытом сердце, а последние 10 лет применяется очень щадящая технология, которая позволяет излечить почти все виды аритмий.

И. Ф. Лозовой, кардиолог, врач высшей категории

ПРИ ИНФАРКТЕ И ИНСУЛЬТЕ ЕЖЕДНЕВНО НАДО ЖЕВАТЬ КУСОЧЕК СОТ С ТРУТНЕВЫМ РАСПЛОДОМ РАЗМЕРОМ СО СПИЧЕЧНЫЙ КОРОБОК 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

И чуть коньячка

Не пьём, а лечимся

СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП СТЕНОКАРДИИ? БОЛЬ СНИМУТ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ КОНЬЯКА С КУСОЧКОМ САХАРА.

■ **При воспалении мочеполовых органов.** Залейте 2 чайн. ложки измельченного базилика 3 ст. ложками коньяка. Настаивайте 7 дней. Принимайте по 25 капель настойки до еды, разбавляя кипяченой водой.

■ **Не проходит кашель?** Внутренние перегородки от 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л коньяка. Настаивайте 7 дней в плотно закрытой посуде. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

■ **Случился приступ стенокардии?** Боль снимут несколько капель коньяка с кусочком сахара.

■ **Разболелся зуб?** В рюмке коньяка постепенно растворяйте поваренную соль, пока не получится насыщенный раствор. Смочите в нем ватку и приложите к больному зубу. Через несколько минут боль прекратится.

■ **При цистите и мочекаменной болезни.** Листья и корни сельдерея измельчите, залейте коньяком (на 1 ст. ложку сельдерея — 2-3 ст. ложки коньяка). Настаивайте 4 часа в плотно закрытой емкости. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, наполовину разбавляя кипяченой водой.

■ **От угревой сыпи.** Растворите в 100 мл кипяченой воды 1 г борной кислоты, 2 г буры, 1 чайн. ложку глицерина и 1 ст. ложку коньяка. Взбалтывайте смесь, пока она не станет однородной. Протирайте кожу 2 раза в день.

■ **От лишая на волосистой части головы.** Смешайте 1 чайн. ложку размятых ягод клюквы, желток куриного яйца, 1/2 чайн. ложки коньяка, 1 чайн. ложку меда. Нанесите смесь на пораженный участок, накройте полиэтиленом, сверху платком. Через 30 минут смойте теплой водой.

■ **При нервном возбуждении.** Залейте 20 г корней валерианы 1 стаканом коньяка и настаивайте сутки. Принимайте по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день до еды.

Я полощу рот настоем гвоздики

Расскажу, как делаю домашний ополаскиватель для рта. Кладу в литровую банку (желательно с закручивающейся крышкой) 100 г бутончиков гвоздики (пряность) и заливаю по горлышко кипятком. Закрываю крышкой и настаиваю в темном месте неделю. Затем настой процеживаю, а использованную гвоздику кладу в пол-литровую банку и снова заливаю кипятком. Закрываю крышкой и на неделю ставлю в темное место. Готовый настой процеживаю и соединяю с первым настоем. Разливаю по бутылочкам. Одну с мерным стаканчиком ставлю в ванной, а остальные убираю в шкаф. Настой не портится, и этого количества хватает месяца на три. Полощу им рот после чистки зубов и каждого приема пищи. Такой настой дезинфицирует ротовую полость, освежает дыхание и предупреждает развитие кариеса.

М. Н. Шабанова, Чувашия

Думай, думай

Не пора ли посетить проктолога?

О болезнях, которые он лечит, и думать противно, а рассказывать — тем более, показывать — и подавно. О малоприятной процедуре — пальцевом ректальном исследовании — тоже... Однако если не лечить такие недуги вовремя, намного страшнее.

ГЕМОРРОЙ БЫВАЕТ У МНОГИХ

Если беспокоит боль в заднем проходе, а в стуле появилась кровь, скорее всего, это геморрой. Проктологи считают, что рано или поздно он возникает у трех из четырех взрослых людей. Анальная трещина — тоже неприятная болячка, хоть и не опасная. Но у некоторых пациентов, которые приходят к врачу с «геморроем», диагностируют злокачественную опухоль. У рака прямой кишки нет специфических симптомов, по которым его можно отличить от других болезней. Вы не узнаете точный диагноз, пока не посетите доктора и не пройдете исследования.

ДИСКОМФОРТ И БОЛЬ В ПРЯМОЙ КИШКЕ

Боли в области заднего прохода и прямой кишки, в зависимости от причины, могут возникать в любое время или только при посещении туалета. А еще по ночам... Она может быть сильной, острой, колющей...

Чаще всего боль в прямой кишке вызывают геморрой, трещины прямой кишки, ее травмы, воспаление слизистой (проктит), инфекции, в том числе передающиеся половым путем. У некоторых людей болевые ощущения возникают из-за спазмов мышц тазового дна. При этом в прямой кишке возникает сильная острая боль, которая длится от нескольких минут до нескольких часов.

Реже причиной боли являются выпадение прямой кишки, парапроктиты (воспаление тканей вокруг прямой кишки), свищи (туннели, которые формируются из-за гнойного воспаления), абсцессы (гнойники), злокачественные опухоли.

> ИНОГДА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА СТАНОВИТСЯ ТОЙ САМОЙ НИТОЧКОЙ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ УДАЕТСЯ РАСПУТАТЬ ВЕСЬ КЛУБОК СИМПТОМОВ.

ТО ЗАПОР, ТО ПОНОС...

Считается, что, если не было стула три дня и дольше, — это запор. Если он возникает регулярно, это повод сходить к врачу. Хроническая диарея — тоже повод исключить проктологическую болезнь. Понос — это когда в течение последних 24 часов у человека был стул 3 раза или чаще, причем чаще всего жидкий. Запоры и диареи зачастую сопровождаются мучительными позывами. Возникают боли, тянущее чувство в области прямой кишки, хочется немедленно сходить в туалет. Причины таких симптомов — воспаление слизистой и гнойники в прямой кишке. Нужно исключить и онкологические заболевания.

ШИШКА В ЗАДНЕМ ПРОХОДЕ

Чаще всего шишка в области ануса оказывается наружным геморроидальным узлом (или выпавшим внутренним). Безболезненный узел может оказаться анальной бородавкой или контагиозным моллюском. Если беспокоят боли, возможно, это тромбированный геморроидальный узел или очаг гнойного воспаления. Иногда шишка оказывается злокачественной опухолью.

АНАЛЬНЫЙ ЗУД

Он беспокоит при трещинах в анусе, когда имеется геморрой. У детей самая распространенная причина такого зуда — гельминты острицы. Зуд в области заднего прохода нередко беспокоит любителей острой и пряной пищи: она раздражает прямую кишку.

При длительном приеме антибиотиков может развиться кандидоз. Его провоцирует инфекция, вызванная дрожжеподобными грибками. Если поражена область ануса, одним из симптомов будет зуд. Раздражение слизистой оболочки и кожи в области ануса происходит при длительной диарее. Реже причинами зуда могут быть псориаз, свищи, злокачественная опухоль.

> БОЛИ, ТЯНУЩЕЕ ЧУВСТВО В ОБЛАСТИ ПРЯМОЙ КИШКИ, КОГДА ХОЧЕТСЯ НЕМЕДЛЕННО СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, — СИМПТОМЫ ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ПРЯМОЙ КИШКИ.

КРОВЬ В СТУЛЕ

При кровотечении из прямой кишки или ануса кровь в кале ярко-алая, остаются следы на туалетной бумаге. Чаще всего такое бывает при геморрое и анальной трещине. Ректальное кровотечение может быть также вызвано воспалением в кишке, дивертикулитом (воспалением в месте выпячивания в стенке кишки), доброкачественными образованиями — полипами или злокачественной опухолью.

Иногда крови в кале настолько мало, что выявить ее удается только с помощью анализа кала на скрытую кровь.

АНЕМИЯ

Хроническое кровотечение в кишечнике приводит к анемии — состоянию, когда в крови снижается уровень гемоглобина. Человек становится бледным, постоянно чувствует слабость, усталость. Его беспокоят головные боли, головокружения. Можно не обращать внимания на эти симптомы, тем более если нет явного признака кровотечения — примеси крови в стуле. В таких случаях анемию выявляют, когда пациент сдает общий анализ крови по другому поводу.

Если анемия обнаружена, важно искать ее причину. Как правило, пациента направляют на консультацию к проктологу. Иногда именно снижение уровня гемоглобина становится той самой ниточкой, благодаря которой удается распутать весь клубок симптомов и диагностировать злокачественную опухоль.

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ И СТАРШЕ

Рекомендуется не просто посетить проктолога, а пройти специальное исследование — колоноскопию. Во время этой процедуры врач вводит пациенту в задний проход эндоскопический инструмент в виде тонкого гибкого шланга с миниатюрной видеокамерой — колоноскоп. Он позволяет осмотреть изнутри всю толстую и прямую кишку. Рак толстой и прямой кишки — одна из самых распространенных злокачественных опухолей. В 2017 году в России он был диагностирован у каждого десятого онкологического больного. Риск заболеть в течение жизни есть у каждого. Большинство больных — люди старше 50 лет. Если во время колоноскопии не обнаружено патологии, эту процедуру на всякий случай нужно повторить через 5 лет.

В. Г. Коробов, проктолог, врач высшей категории

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

apteka.ru
8-800-700-8888 (для заказа).

[1] По действующим компонентам, [2] Броновец И.Н., Саковин М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Драже из ряски с мёдом от разных хворей

Сушеную ряску надо перетереть в порошок и смешать с засахаренным медом. Смесь должна быть густой. Затем скатать из полученной смеси шарики, как драже. Каждый шарик надо обвалять в этом же порошке. Готовое драже сложить в баночку и хранить в холодильнике. Принимать по 2-3 шарика 3 раза в день. Детям такое средство помогает при анемии, взрослых лечит от гастрита, кишечных колик, простатита.

Степанида Егоровна Вахрушева, Краснодарский край

Я знаю, как тяжело переворачивать больного...

Моя мама прикована к постели уже 5 лет. Знаю, как нелегко переворачивать больного. Хочу подсказать, как я наловчилась это делать.

Сложите больному руки на груди. Скрестите его ноги. Нога, которая расположена дальше от вас, должна лежать сверху. Присядьте. Положите одну руку больному на бедро, а другую на плечо и поверните в свою сторону.

Галина Ильинична Баранова, Башкирия

Катастрофа мозга

ОКОЛО 80% ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, СТАНОВЯТСЯ ИНВАЛИДАМИ. ПОЧТИ ТРЕТИ ИЗ НИХ ВПОСЛЕДСТВИИ ТРЕБУЕТСЯ ПОСТОЯННЫЙ УХОД. КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОЙ БЕДЫ?

Что происходит с мозгом при инсульте?

Часть клеток головного мозга лишается доступа крови, теряя возможность получать кислород и питательные вещества, и погибает. В результате развиваются нарушения речи, зрения, двигательных функций, памяти и мышления. При отсутствии срочной медицинской помощи высока вероятность смертельного исхода. Факторами риска развития инсульта являются гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца, нарушения состава крови (повышенная вязкость), вредные привычки (переедание, курение, прием алкоголя), пожилой возраст. Как не допустить инсульта и сохранить здоровье?

> ИНСУЛЬТ СПОСОБЕН УБИТЬ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО ИНВАЛИДОМ. ПРИ НЕДОМОГАНИИ СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.

Контролируйте артериальное давление

Люди, страдающие артериальной гипертонией, особенно часто становятся жертвами инсультов. У них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты). Причем возможны два варианта развития событий: или разрывается один из мозговых сосудов, или кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани. В любом случае высокое артериальное давление или его скачки играют основную роль. Поэтому для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне. На начальной стадии гипертония часто развивается бессимптомно или проявляется в виде головной боли, головокружения, сонливости. Эти симптомы похожи на обычную усталость. Но если не обращать на них внимания, дело может закончиться геморрагическим инсультом в молодом возрасте.

> КУРЕНИЕ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ, РАБОТА БЕЗ ВЫХОДНЫХ НЕ МЕНЕЕ ОПАСНЫ, ЧЕМ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Снижайте уровень холестерина, если он высокий

Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт). Причиной являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы свести к минимуму вероятность заболевания, ограничьте потребление жиров. Но не все жиры вредны, например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Людям старше 50 лет рекомендуется периодически сдавать кровь на уровень холестерина.

Регулярно проверяйте состояние сердца

Любое нарушение сердечной деятельности — сбой ритма, тахикардия, ишемия — создает повышенную нагрузку на стенки сосудов головного мозга и увеличивает вероятность инсульта. Важно контролировать состояние сердца. Регулярные ЭКГ, соблюдение постельного режима при гриппе и ОРВИ, систематические физические нагрузки снижают риск развития этой болезни.

Поддерживайте нормальный вес

У людей, склонных к лишнему весу, высок риск нарушения обмена веществ. Следствия ожирения — сахарный диабет, склеротизация сосудов, изменение свойств крови. Если полный человек не пытается похудеть, весьма вероятно, что у него появятся проблемы с мозговым кровообращением.

Ешьте меньше сладостей

Наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. И неудивительно: у диабетиков часто бывают сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов. Кроме того, при нарушении углеводного обмена увеличивается скорость выведения воды из организма, из-за чего кровь загущается. Поэтому следите за режимом питания, ограничьте потребление быстрых углеводов и контролируйте уровень глюкозы в крови, периодически сдавая соответствующе анализы.

Учитесь управлять стрессами

В момент нервного напряжения в кровяное русло выбрасывается большое количество адреналина. При этом уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать усиленно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту. Разумеется, невозможно полностью исключить стрессы из жизни, но можно научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача — он порекомендует успокоительные лекарственные средства.

Трудитесь, но знайте меру

С наступлением садово-огородного сезона возрастает количество инсультов. Причина в том, что дачники, истосковавшиеся по своим участкам, начинают энергично заниматься посадкой и прополкой, забывая, что их организм, за зиму отвыкший от физической нагрузки, может не выдержать такой перемены.

А. Н. Солодков, нейрохирург, врач высшей категории

Густая кровь

Лекарство от природы

Для понижения вязкости крови врачи советуют пациентам принимать по 1/4 таблетки аспирина. Но есть более простое и мощное средство — конский каштан.

Разбейте плоды (семена) конского каштана молотком, соберите коричневую кожуру, залейте 50 г этой кожуры 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите. Принимайте 2-3 раза в день по 1 чайн. ложке (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) натощак. Принимать пищу можно не раньше чем через 30 минут.

Еще два рецепта. Они менее эффективны, но более доступны. Залейте 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки, настаивайте 2-3 недели, отфильтруйте. Пейте по 20-30 капель, смешивая с 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

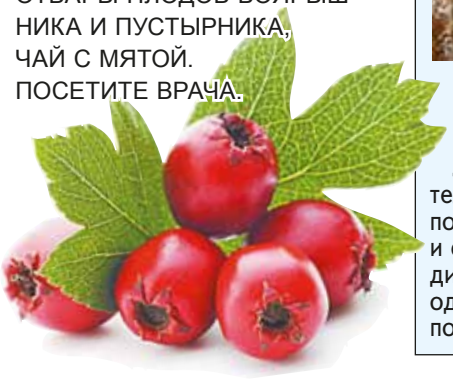
Или натрите на терке чеснок или пропустите через мясорубку. Заполните чесноком любую банку на 1/3 объема и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 2 недели, встряхивая раз в 2-3 дня. Потом процедите. Сколько получилось чесночной вытяжки — столько же добавьте свежевыжатого сока лимона и столько же меда. Все смешайте. Храните в темном прохладном месте (не обязательно в холодильнике). Пейте по 1 ст. ложке 1 раз в день перед сном. Но не переусердствуйте в разжижении крови! Может открыться кровотечение, которое трудно остановить самостоятельно.

Тахикардия: как снять приступ

■ ПРИМИТЕ КОРВАЛОЛ ИЛИ ВАЛОКОРДИН, ЛЯГТЕ, ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ.

■ ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ, ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ НА 10 СЕКУНД, НАПРЯГАЯ МЫШЦЫ ТАК, БУДТО ВЫ ТУЖИТЕСЬ. ЗАТЕМ ПО 8 СЕКУНД ВДОХ И ВЫДОХ. МАССИРУЙТЕ ГЛАЗНЫЕ ЯБЛОКИ (10 СЕКУНД).

■ ЕСЛИ ПРИСТУП ОДНАЖДЫ УЖЕ БЫЛ, ПРИНИМАЙТЕ ОТВАРЫ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА И ПУСТЫРНИКА, ЧАЙ С МЯТОЙ. ПОСЕТИТЕ ВРАЧА.



Рекомендуем

Любите подремать днем? Короткие «отключки» днем положительно сказываются на работе мозга. Поэтому ученые говорят о пользе тихого часа. 30-минутный дневной сон стимулирует внимание и сообразительность. И еще короткий дневной сон снижает риск диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы, помогает одолеть депрессию. Как выспаться днем, находясь на работе? Вам понадобятся беруши, маска для сна и подзатылочный валик.

Очень хорошее письмо

Заболела нога... Да как-то странно: сверху донизу

В прошлом году у меня заболела нога. Да как-то странно: сверху донизу, где-то внутри, и с каждым днем все сильнее. Пошел к хирургу, тот отправил к неврологу, который вынес вердикт: вся беда из-за позвоночника — пережимается какой-то нерв в пояснице. Поставил диагноз ишиас, назначил уколы, таблетки, физиопроцедуры. Не скрою, стало лучше, но окончательно болезнь не прошла. Тогда решил, что долечусь сам. Нашел спасительный рецепт. Выжимаю из редьки 2 стакана сока, всыпаю 1 ст. ложку каменной соли и вливаю по 1/2 стакана меда и водки. Все тщательно перемешиваю и храню в прохладном месте. Лечусь просто: хорошо и долго втираю смесь в больные места — поясницу и ягодицу. Надеваю теплое белье — и под одеяло. Если лечусь днем, то натираюсь мазью, надеваю ватные штаны и так хожу дома. Лекарство прогревает, боль уходит, и опять живу нормально. А если снова заболит — спасительная смесь всегда под рукой.

И. Н. Романов, Брянская обл.

Цифры и факты

■ ЧЕРЕЗ СОСУДЫ МОЗГА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОЙ МИНУТЫ ПРОТЕКАЕТ 740-750 МИЛЛИЛИТРОВ КРОВИ.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ НОРМАЛЬНО ФУНКЦИОНИРУЕТ, ЕСЛИ ПРОДВИЖЕНИЕ КРОВИ ПО СОСУДАМ ИДЕТ НЕПРЕРЫВНЫМ ПОТОКОМ, А НЕ ТОЛЧКАМИ.

■ МОЗГ ПРИЗНАН САМЫМ СЛОЖНЫМ УСТРОЙСТВОМ ВО ВСЕЙ ВСЕЛЕННОЙ.

После инсульта — **Уроки жизни**

Учимся глотать...

Сложно представить, что можно разучиться глотать. За пару недель до инсульта я начал часто закашливаться. Мог подавиться едой, глотком воды и даже слюной во время очередного вдоха.

Думаю, это было признаком приближающегося инсульта. Я давился от кашля все чаще и чаще. Началось с двух-трех раз, а в день накануне инсульта — по восемь-десять раз...

Первые две недели после инсульта я мог пить или есть только микроглотками и микропорциями. И все равно постоянно закашливался и давился из-за того, что не мог нормально проглотить воду или еду. Через пять месяцев после инсульта трудности с глотанием стали меньше. Для меня подобрали специальные упражнения. Стал делать глотательную гимнастику через день, ближе к вечеру.

* Делаю легкий вдох. Движение, похожее на зевание, но без сильного вдоха (10 повторений).

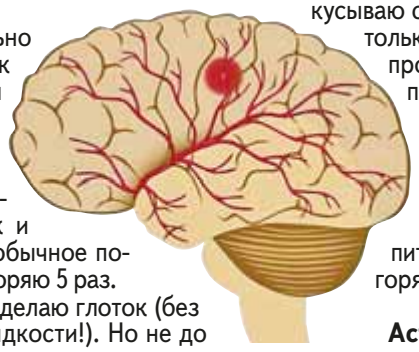
* Длительный и плавный выдох в течение 8-10 секунд. Имитация свиста (беззвучно). Делаю 10 повторений.

* Произношу звук «ы» — с напряжением, чуть выдвигая нижнюю челюсть вперед (10 раз).

* Делаю глубокий вдох и, удерживая кончик языка зубами (легко, не сильно), произношу «нннннаааааа». Звук протягиваю как можно дольше, пока хватает воздуха. Во время произношения звука язык не отпускаю и продолжаю удерживать. Повторяю 10 раз.

* Делаю глотательные движения (без пищи и без жидкости!) Надо вдохнуть, задержать дыхание, сглотнуть слюну и, не выдыхая, покашлять два-три раза, задержав дыхание. Повторяю 5 раз.

* Максимально убираю язык вглубь рта и удерживаю его в таком положении 1 секунду. Затем расслабляю язык и возвращаю в обычное положение. Повторяю 5 раз.



* С усилием делаю глоток (без пищи и без жидкости!). Но не до конца, в верхнем положении задерживаюсь на 2 секунды и завершаю глоток. Упражнение выполняю с усилием 5 раз.

* Покашливаю с высунутым языком (5 повторений).

* Произношу по очереди звуки «к», «г», «х». Затем по очереди звуки «а», «о», «у», «ы». Повторяю 10 раз.

Эти упражнения восстанавливают работу глотательных мышц. Мне пришлось учиться глотать около четырех месяцев. Результат хороший. И еще соблюдаю несколько правил:

* пью жидкость маленькими глотками. Спокойно, не торопясь;

* ем небольшими кусочками, откусываю следующий кусок только после того, как прожую и проглочу предыдущий;

* во время еды или питья не отвлекаюсь и не разговариваю;

* слежу, чтобы питье и еда были не горячими.

В. Малышев, Астраханская обл.

Вы просили рассказать

О чём говорит зевота?

Я постоянно зеваю. Вроде и спать не хочется, а рот практически не закрывается. Что со мной не так?

М. М. Исхаков, Казахстан

Зевота не всегда говорит о том, что вам хочется спать. Иногда это сигнал о нарушениях в организме. Каких именно?

1 **Кислородная недостаточность.** Если на улице вы дышите без проблем, а в помещении или в транспорте начинаете зевать — организму не хватает кислорода и он пытается компенсировать этот дефицит. Такая проблема чаще возникает у людей с вегетососудистой дистонией. Старайтесь не находиться в душных помещениях. Не носите тесную одежду. Держите в руках газету, которую можно использовать как веер.

2 **Анемия.** Когда в организме не хватает железа, человек становится вялым, бледным, быстро устает. Даже при нормальном дыхании не хватает воздуха. Человек начинает постоянно зевать, делать глубокие вдохи. Нужно сдать кровь на гемоглобин и ферритин. Если анемия подтвердится, принимайте препарат железа. Ешьте больше говядины, печенку, гречку, гранаты и зеленые яблоки.

Зевота может возникать при понижении кровяного давления и замедлении сердечного ритма.

3 **Нарушение работы сердца.** Зевота может возникать при понижении кровяного давления и замедлении сердечного ритма. И то и другое говорит о неблагополучии в сердечно-сосудистой системе. Возможно, развивается сердечная недостаточность. Состояние сердца стоит проверить, если наряду с зевотой беспокоят одышка, тошнота, боли в груди, нарушается походка.

4 **Хронический стресс.** Если зевота возникает в любом месте и в любое время суток на протяжении нескольких недель — это может быть из-за повышения уровня гормонов кортизола и адреналина. Такое случается, когда человек долго пребывает в состоянии стресса. Плюс к этому неровный пульс, боль в груди, учащение дыхания, повышение давления. Больше отдыхайте и попейте успокаивающие препараты.

5 **Изменения в печени.** Печень обычно не болит, поэтому ее страдания можно заподозрить по косвенным симптомам. Частая зевота, особенно после еды, может быть одним из таких признаков. Если зевота сопровождается тяжестью в правом боку, тошнотой и горечью во рту, пожелтением кожи, а также сильной усталостью, сдайте кровь на печеночные ферменты и сделайте УЗИ.

6 **Рассеянный склероз.** У человека поражается ствол головного мозга и проявляются непроизвольные рефлексы, например, в виде постоянного зевания.

7 **Инсульт.** Иногда неукротимая зевота бывает предвестником инсульта — острого нарушения мозгового кровообращения. Если у человека действительно развивается инсульт, он не может улыбнуться и легко поднять обе руки. У него нарушаются речь и походка. Незамедлительно вызывайте скорую помощь. Вам помогут в сосудистом центре. Чем раньше врачи поставят диагноз и начнут лечение, тем меньше пострадает мозг.

И. Н. Воронина, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

● Чтобы снизить давление, отсчитайте 21 штуку пряной гвоздики и кипятите 5 минут в 0,5 л воды. Настаивайте до остывания, процедите. Храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи, пока отвар не закончится, — это курс.

● При варикозном расширении вен. Залейте 1 ст. ложку измельченного в кофемолке мускатного ореха 1 стаканом кипятка. Когда вода остынет, добавьте 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте и дайте настояться. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день — за час до завтрака и через 2 часа после ужина.

● Для гипотоников. Занимайтесь ходьбой на месте (можно и не на месте) — с пяточки на носок и одновременно, в такт ногам, сжимайте и разжимайте кулаки. Это простая гимнастика, способствующая повышению давления и укреплению сердечной мышцы. Уделяйте гимнастике не менее 15 минут в день.

Пихта лечит суставы и нарывы

■ При остеохондрозе. Распарьте пихтовую лапку и приложите к спине на 20-30 минут. Перед этим полезно растереть болезненные места пихтовым маслом.

■ Замучил радикулит? Втирайте пихтовое масло в поясницу. Перед этим хорошо бы принять горячую ванну. Курс — 10-15 процедур.

■ От сухой экземы и стрептодермии приготовьте мазь из пихтового масла и медицинского солидола, взятых в соотношении 1:1. Смазывайте пораженные участки тела 2 раза в день. Курс лечения — 30-40 дней. Практика показывает, что положительные результаты наблюдаются у каждых шести больных из десяти.

■ Для ингаляции при насморке в миску наливают кипяток, добавляют 3-5 капель пихтового масла, накрываются с головой одеялом и дышат над ней.

■ При стенокардии, как только начинается приступ, налейте 5-6 капель масла на ладонь и втирайте в область коронарных сосудов — ниже соска. Для профилактики приступов полезно делать так 3-4 раза в день, особенно при резкой смене погоды.

■ При мокрой экземе помогает мазь, приготовленная из смеси барсучьего сала или гусиного жира с пихтовым маслом в соотношении 6:4. Тщательно размешайте, наложите на больное место, сверху прикройте компрессной бумагой и закрепите. Делать такие компрессы надо 2-3 раза в день. Курс лечения — 12-24 дня.

■ При сильном кашле масло из пихты в равной смеси с оливковым (растительным) маслом принимают внутрь по 2-3 капли. Из пипетки состав капают на корень языка ежедневно перед сном до полного излечения.

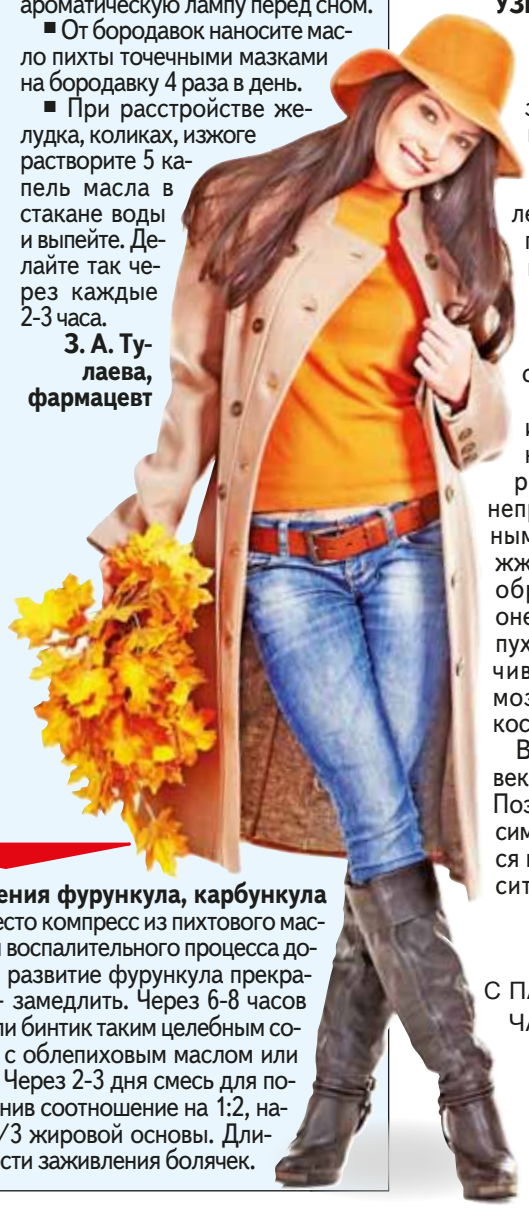
■ Хотите избавиться от лишая? Из 200 г чистотела отожмите сок. Дайте ему постоять до желеобразного состояния. Добавьте 40 мл пихтового масла и перемешайте. Смесью смазывайте пораженный участок несколько раз в день.

■ От бессонницы, усталости, головной боли, при депрессии 3-4 капли масла пихты добавьте в ароматическую лампу перед сном.

■ От бородавок наносите масло пихты точечными мазками на бородавку 4 раза в день.

■ При расстройстве желудка, коликах, изжоге растворите 5 капель масла в стакане воды и выпейте. Делайте так через каждые 2-3 часа.

З. А. Тулаева, фармацевт



При первых признаках появления фурункула, карбункула или панариция наложите на это место компресс из пихтового масла на 20-30 минут. На ранней стадии воспалительного процесса достаточно одной процедуры, чтобы развитие фурункула прекратить, а карбункула и панариция — замедлить. Через 6-8 часов сделайте повязку, пропитав ватку или бинтик таким целебным составом: смешайте пихтовое масло с облепиховым маслом или рыбьим жиром в соотношении 1:1. Через 2-3 дня смесь для повязки сделайте более мягкой, изменив соотношение на 1:2, например, 1/3 пихтового масла и 2/3 жировой основы. Длительность лечения зависит от скорости заживления болячек.

ПОКА В ПРОДАЖЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, ЯЙЦА И ПЕЛЬМЕНИ, ХОЛОСТЯКИ ТАК ПРОСТО НЕ СДАДУТСЯ.

Сам себе доктор

● **Как быстро избавиться от синяка и снять боль при ушибе?** В стакан уксуса всыпьте 1 чайн. ложку соли и размешайте, чтобы соль растворилась. Смочите ткань в растворе и приложите к больному месту на 30 минут. Или картофельный крахмал разведите водой до консистенции сметаны. Нанесите кашицу на больное место на 20-30 минут.

● **От кашля — молоко с шалфеем.** В 1 стакан кипящего молока всыпьте 1 ст. ложку сухой измельченной травы шалфея и варите на маленьком огне 3 минуты, настаивайте 15 минут. Затем процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте в горячем виде перед сном.

● **При эпилепсии.** Измельчите 20 г корней заманихи, залейте сырье стаканом спирта, настаивайте 15 дней в темном прохладном месте в закрытой посуде. Принимайте по 30-40 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Кожные проблемы

ПОЯВИЛИСЬ трещинки на пятках? Распарьте ноги и намажьте пятки смесью соли и меда (3:1). Оберните целлофаном и наденьте носки. Повторите процедуру 2-3 раза.

ОТ псориаза смешайте 2 сырых белка, 2 ст. ложки меда, 200 г солидола (продается в аптеке) и 1 тюбик детского крема. Мазью смазывайте больные места 3 раза в день.

ГНОЙНЫЕ раны. В 200 г подсолнечного масла опустите 2-3 листа грецкого ореха, настаивайте 2-3 дня. Затем прокипятите 5-7 минут. Настаивайте еще 2-3 дня, процедите. Смазывайте рану.

ЧТОБЫ фурункул вскрылся, приготовьте лепешку из 2 сырых желтков, смешанных с 20 г меда, 3 г соли и муки. Лепешку приложите к фурункулу. Это ускорит прорыв гнойника и очистит рану.

Ещё та проблема — *Прикинь на себя*

Кривые пальцы на ногах...

ТАКАЯ ДЕФОРМАЦИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЕТ У ЛЮБИТЕЛЕЙ УЗКОЙ ОБУВИ, ДА ЕЩЕ И НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ.

Связки и сухожилия из-за постоянных нагрузок сильно деформируются, а это приводит к изменению формы пальцев. Реже искривление может быть после переломов и вывихов нижних конечностей. Проблемы с ногами часто возникают у людей, страдающих артритом и сахарным диабетом.

Даже незначительное искривление пальцев нижних конечностей нередко сопровождается неприятными и болезненными симптомами. А еще жжением, покраснением, образованием мозолей, онемением пальцев и припухлостью. Все это заканчивается образованием мозолей на выпирающих косточках и подошве ног.

В тяжелых случаях человек может начать хромать. Поэтому даже при слабых симптомах нужно обратиться к врачу. Ортопед попросит сделать рентген или УЗИ, чтобы точно определить состояние костей. Возможно, придется накладывать шины, скобы или носить специальную обувь.

Если пальцы сильно деформированы, можно рассчитывать на помощь хирурга. Но на ранних стадиях с искривлением пальцев попытайтесь справиться без хирургического вмешательства с помощью упражнений. Важно правильно подобрать обувь. Туфли на высоких каблуках не для вас, забудьте и даже не вспоминайте о них. Свободные сандали летом и спортивная обувь, в которой можно свободно двигать пальцами, — то что нужно. Что еще поможет?

* Дома ходите только босиком и желательно по разным поверхностям, например, по массажному коврику или в тазу с галькой.

* Ходите на цыпочках.

* Приседайте на цыпочках. При этом спина должна быть прямая, корпус не согнут, колени параллельны друг другу.

* Другие упражнения должен порекомендовать врач в зависимости от вашего конкретного случая. Если искривление пальцев вызвано плоскостопием, тут необходим целый комплекс мер, чтобы исправить их.

* Сгибайте пальцы ног не менее 50 раз в день. Делать это надо сидя, упершись пятками в пол.

P.S. Если деформированы пальцы на руках, это не сильно заметно. Лучше просто не комплексовать по этому поводу.

И. Р. Пасько, ревматолог

ПРОБЛЕМЫ С ПАЛЬЦАМИ НА НОГАХ ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АРТРИТОМ И САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

Десять лет мой муж болел бронхитом...

Однажды я прочитала в «Айболите» рецепт от бронхита. Прислала его какая-то женщина из Краснодара. Поверьте, только он и помог. Смешала по 1 стакану сока свеклы, моркови, черной редьки, клюквы. Добавила по стакану меда и водки, 40 г сока алоэ (от 3-летнего растения, 3 дня не поливать перед тем, как рвать листочки). Все выложила в эмалированную кастрюлю, довела до кипения, но не кипятила. Слила лекарство в банку и поставила в холодильник. Муж пил по 20-30 г за 15 минут до еды. Сколько раз едите, столько раз надо принимать лекарство. Подогревать только ту часть, которую принимаете на данный момент. Облегчение наступило с первых дней лечения, но лекарство муж выпил все.

О. Зубкова, Новгородская обл.

«Паразиты» жить не дают...

КОЖА ЧАЩЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, СТАНОВИТСЯ «СОУЧАСТНИЦЕЙ» ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ДЕРМАТОЗОЙНЫЙ БРЕД — ОДНО ИЗ НИХ.

Это состояние считается параноильяльным психозом. Может быть как самостоятельным недугом, так и синдромом других заболеваний. Недуг начинается с ложных воспоминаний больного человека о его мнимых контактах с насекомыми и их личинками. Это может сопровождаться болезненностью, зудом, щекотанием на каком-то определенном участке тела. Больные ощущают «паразитов» во рту, в анусе... Собирают «факты» об их наличии: ворсинки, катышки на теле они воспринимают как личинки или яйца насекомых и пытаются их стряхивать, вычесывать, вытравлять. Еще активно защищают окружающих от возможного заражения.

Бред больных шизофренией еще более сложен. Пациенты утверждают, что в их организме не просто насекомые, а известные ученым паразиты нескольких видов, которые попадают в кровь, во внутренние органы, поражают мышцы и суставы. Больные убеждены, что окружающие догадываются о заболевании, обсуждают внешний вид, посмеиваются...

Страдающие шизофренией изо всех сил борются с «паразитами»: обрабатывают тело уксусом, горчицей, керосином, пытаются выковыривать их острыми предметами. Они убеждены, что «паразитами» заражены ближайшие родственники, и требуют, чтобы вся семья шла к врачу и сдавала анализы.

Лечение дерматозойного бреда состоит в систематическом приеме нейролептиков. Занимаются этим дерматологи и психиатры. Дерматолог должен ограничиться консультацией и назначением симптоматического лечения. Основное же лечение проводит психоневролог.

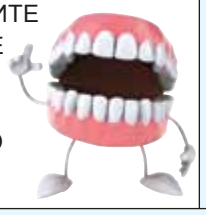
Намотай на ус

Сегодня психические заболевания вышли на первое место среди других заболеваний. Хотя люди обращаются за психиатрической помощью только в самых крайних случаях, а то и вовсе остаются без лечения. Увеличивается число невротических расстройств, вызванных стрессами и депрессией. Многие боятся выходить из дома — за порогом у них начинаются панические атаки. Даже подростки жалуются на боль в душе.

Воспалились дёсны?

■ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА ТЩАТЕЛЬНО ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ И ПОЖУЙТЕ ЛИСТИК КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОГО. А ВЕЧЕРОМ ВОТРИТЕ В ДЕСНЫ СОК ИЗ НЕГО.

■ НАТРИТЕ КОРЕНЬ ХРЕНА, ОТОЖМИТЕ СОК, РАЗБАВЬТЕ ВОДОЙ 1:1 И ПОЛОЩИТЕ РОТ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.



Выручают компрессы и мази, которые делаю сама

Если суставы болят, совсем не обязательно принимать сильнодействующие обезболивающие препараты. Меня выручают компрессы и мази, которые делаю сама. Смешиваю 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой мелкой соли. Смесь выкладываю на льняную или хлопчатобумажную салфетку, прикладываю к больному суставу, утепляю. Делаю такие компрессы на ночь, пока не пройдет боль. Или смешиваю 3 ст. ложки камфорного масла (продается в аптеке), по 1 ст. ложке меда и порошка горчицы. Выкладываю смесь на лист свежей капусты, оборачиваю больной сустав и тепло укутываю. Держу компресс 2-4 часа. И в дополнение к этому готовлю целебную смесь. Пропускаю через мясорубку 200 г чеснока, 500 г клюквы, добавляю 1 кг меда. Перемешиваю и принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Лечение длительное.

А. Н. Скребкова, Волгоградская обл.

Сильно ушиблись? Лепёшка поможет

Готовим ее из ржаной муки с медом. Мои внуки вечно лезут куда не надо, поэтому все коленки в синяках. Я сначала к месту ушиба прикладываю пакет с замороженными продуктами. Велю держать холод с перерывами и долго, но мало у кого хватает терпения больше чем на 10 минут. Я тем временем смешиваю ржаную муку (другая не годится) с медом и из этой массы делаю лепешку. Приматываю ее как компресс к месту ушиба.

Л. М. Филатова, Московская обл.

Умные мысли

БЛИЗОК НЕ ТОТ,
ДО КОГО МОЖНО ДОТЯНУТЬСЯ РУКОЙ, А ТОТ,
К КОМУ ТЯНЕТСЯ РУКА...

Гипертоникам на заметку

Только[1] Орвис Флю **идеально подходит гипертоникам** для снятия симптомов простуды и гриппа, так как не содержит сосудосуживающих веществ[2], вызывающих побочное повышение давления.

Орвис Флю быстро[3] устраняет:

- повышенную температуру
- озноб
- головную боль
- заложенность носа
- чихание и др[3]

Содержит сок лимона и имбирь, которые оказывают дополнительное противопростудное действие. Без сахара.

Если вы гипертоник, выбирайте лекарство Орвис Флю.

Орвис Флю – ваш правильный выбор!

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках города! www.evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

8-800-700-8888 (для заказа).

[1] В ассортименте Эвалар. За счет отсутствия в составе сосудосуживающих веществ. [2] Фенилэфрина гидрохлорид и кофеин. [3] В рамках инструкции по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ты что наделал?

Люди и звери

Мы с мужем завели собаку, ма-а-аленькую, породы чихуа-хуа. На улице холодно, поэтому приучили парня к горшку.

Пес через пару недель усвоил: в туалет на пеленку сходил — вкусняшку получил. Ни разу за три месяца не было прокола. И вдруг в центре коридора обнаруживаю какашку! Пес на своем месте лежит, спиной ко мне, понимает, что нехорошее дело сделал. Кинологи в таком случае советуют собаку ругать громко и строго! Издать громкий звук, например, хлопнуть в ладоши, потом игнорировать какое-то время. Я сделала строгое лицо и громко спросила:

— Кто это натворил?!

Пес повернулся ко мне, сел и виновато посмотрел. Нужно было объяснить собаке, что какашка не в туалете — это плохо. Громко и очень грозно спрашиваю:

— Ты что, паразит, наделал? Ты куда накакал? — Стучу для убедительности кулаком по полу. — Взрослый мужик (стук кулаком) и на пол наделал (стук). Нормальные мужики так не делают (стук-стук-стук)! Нормальные мужики в туалет ходят!

Муж выглядывает из комнаты и говорит:

— Хватит воспитывать собаку! Все соседи и так уже уверены, что это я на пол наделал! Не надо собаку мужиком называть!

Псу уже пятый год, и с тех пор ни разу не было в доме какашек.

Алина В., Челябинск

ОГЮСТ РОЛЬЕ, швейцарский хирург

Он отказался от скальпеля и стал лечить больных туберкулёзом солнцем

Огюст Ролье ушел от науки на свежий воздух, в горы, где не было лабораторий и больниц, где люди вставали рано, а смерть побеждали восходом солнца.

Их тела горели, как медные пятаки

По освещенному светилом холму гуляли почти голые мальчики. Их тела горели, как старые медные монеты. На эти крепкие загорелые тела когда-то хилых и больных ребятишек не решался напасть ни один микроб. Дети приехали в горы бледными заморышами — туберкулезные бациллы гуляли у них в бронхиальных железах. И вот они здоровы благодаря школе поклонника солнца Огюста Ролье.

Солнце как лекарство? Да не может быть!..

... В 1903 году швейцарский хирург Огюст Ролье окончательно забросил свою практику. Он пришел к заключению, что скальпель, сыворотка и новые лекарства с длинными названиями помогают его больным гораздо меньше, чем простой свет доктора Солнца. По крайней мере — при туберкулезе. Доктор Ролье 28 лет с неимоверным терпением наблюдал, как солнечная энергия возбуждала в телах его пациентов какие-то непонятные химические процессы, истреблявшие микробов. Больные приезжали в горы, изнуренные неизлечимой болезнью. Терпеливый Ролье добился того, чего не удавалось самым изобретательным ученым. Продолжительное лечение энергией альпийского солнца было малопонятно для всех, кроме самого доктора Ролье. В этом и заключалась революционность его метода. Но Ролье рассмеялся бы, если бы его назвали ученым. Он просто шел своим путем, а не избитой дорогой официальной науки. То, что он делал, не укладывалось в рамки медицины.

Поклоняться солнцу Огюст начал в детстве

Он был бледнолицым сыном книжного ученого. Его очень раздражало, что загорелые крестьянские мальчишки были гораздо сильнее его. И он, как ящерица, стал подолгу лежать на солнце, чтобы тело загорело как у индейца. Хороший урок дал мальчику его спаниель. У собаки появилась опухоль на спине. Ролье вырезал ее и тщательно забинтовал рану. Но пес каждый раз срывал повязку и лежал, подставив открытую рану солнечным лучам. Так собака делала каждый день, пока рана не зажила.

> ПАЦИЕНТЫ ПОДСТАВЛЯЛИ ГОЛЫЕ СТУПНИ СОЛНЕЧНОМУ СВЕТУ СНАЧАЛА В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ МИНУТ ТРИ РАЗА ЗА УТРО, ЗАТЕМ ТРИЖДЫ ПО ДЕСЯТЬ МИНУТ. ПОТОМ КОЛЕНИ...

Скальпель не всегда спасал от страданий...

Учился хирургии Ролье у знаменитого профессора Кохера, который был виртуозом кровавого искусства. Кохер первым из хирургов решился частично удалять щитовидную железу. Историк медицины Гаррисон говорит: «Кохер был осторожен, внимателен и необычайно искусен». Операции, которые он проводил, почти всегда были успешными. Но один случай заставил Ролье засомневаться в том, что скальпель, даже в руках гениального хирурга, — спасение от страдания и смерти.

Как-то подросток споткнулся и скатился с лестницы. У него начался туберкулез бедра. После тщетных попыток вылечиться папа-рень отправился в Берн к великому Кохеру. Тот мастерски удалил пострадавший тазобедренный сустав. Работал как всегда медленно, точно, соблюдая полнейшую асептику, и был совершенно уверен, что полностью удалил зараженные туберкулезом ткани из бедра. Бледный, с укороченной ногой, мальчик вернулся в школу. Он был весел, спокоен и уверен в том, что выздоровел окончательно. Но бациллы туберкулеза начали разрушать его коленный сустав. Кохер, со свойственным ему мастерством, удалил и колено. Огюст Ролье к тому времени был уже правой рукой доктора Кохера. Спустя время этот пациент снова появился в клинике. Лицо было землистое, измученное, полное отчаяния... Тяжелый урок получили тогда Ролье и его учитель. В конце концов парню пришлось удалить и плечевой сустав, одну ногу и один палец на руке... Молодой человек поблагодарил своих «спасителей» и, не выдержав невыносимых страданий, закончил жизнь самоубийством.

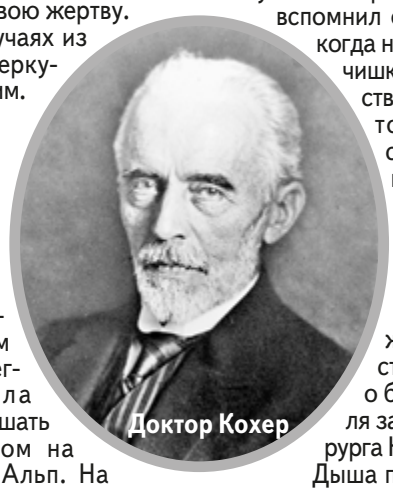
Эмиль Кохер был великим хирургом, но...

Он замечательно защищал своих пациентов от заражений во время операций. Даже при сложнейших операциях по удалению щитовидной железы у него погибало не больше четырех больных. Но четыре года, работая плечом к плечу с этим длиннолицым волшебником, Ролье наблюдал, как пятьдесят процентов больных костным туберкулезом умирали. Это была жуткая пляска смерти, которую никак не удавалось предотвратить. Стало понятно: туберкулез костей и суставов нельзя удалить из организма как опухоль. Туберкулез скрывается в крови. Выскобленный из суставав, он появляется снова и снова, пока не добьет свою жертву. В пятидесяти случаях из ста костный туберкулез был неизлечим.

> ГОРЦЫ ЖИВУТ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, НЕ ПРИБЕГАЯ НИ К ЛЕКАРСТВАМ, НИ К ДОКТОРАМ, ПОТОМУ ЧТО ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ СОЛНЦЕ, НЕ НУЖЕН ВРАЧ.

Беда ворвалась и в жизнь самого Ролье

Его невеста заболела тяжелым туберкулезом легких и поехала отдохнуть и подышать свежим воздухом на южном склоне Альп. На высоте 1700 метров над уровнем моря она любовалась покрытыми вечным снегом вершинами южных зубцов, слушала звон колокольчиков, громких как церковные колокола, — их подвешивали к шеям местных коров, которые лазали по горам. Она жила там и мечтала о том, что выздоровеет и выйдет замуж за любимого... Огюст не выдержал разлуки, бросил работу и отправился к своей невесте. Там он начал жизнь сельского врача. Вверх и вниз по горам пробирался он от одной жалкой избушки, где его помощи ждал больной, к другой.



Доктор Кохер

Детский врач, гинеколог, акушер — врач на все руки

Ролье делал операции в погребах и амбарах, где не приходилось рассчитывать на сверхчистоту и стерильность. Снова и снова навещая своих пациентов, он ждал, что увидит загнившие раны, заражение крови, смерть. Но, к своему удивлению, почти не находил ни инфекций, ни гноя. Это заставило доктора Ролье задуматься и задать самому себе вопрос: «Почему?» Он вспомнил о загорелых, никогда не болевших мальчишках из своего детства, о спаниеле, который принимал солнечные ванны и сам себе был лучшим врачом, о парне, тело которого было изъедено туберкулезом, закончившем жизнь самоубийством... Вспомнил о бессилии скальпеля замечательного хирурга Кохера.

Дыша прозрачным, пьянящим, как шампанское, воздухом под лучами горного солнца, вливающего бодрость и энергию в его тело, Огюст возвращался после обхода домой. И вдруг он окончательно понял: если только один человек познает истину, он не решается провозгласить ее.

Его осенило: туберкулез боится солнца!

Очень кстати пришло сообщение от старого хирурга Бернгарда: больных надо лечить от всех болезней солнечными ваннами. Его пациенты, невежественные горцы, живут до глубокой старости, не прибегая ни к лекарствам, ни к докторам, потому что убеждены: там, где есть солнце, не нужен врач. Когда-то это раздражало окончившего медицинский факультет Бернгарда. Но он состарился и вместе со своими пациентами жил в горах. И был здоров как бык! Выходило, что напрасно с таким задором он обвинял горцев в суеверии. Статья другого врача из Дании, который утверждал, что солнце помогает в борьбе с волчанкой, закрепило это мнение. Старый хирург начал рекомендовать лечиться солнечными ваннами для заживления ран.

Вереница больных потянулась в горы...

Невеста Огюста поправилась и стала женой. Пара была очень счастлива. Их жизнь была спокойной и размеренной, пока к их дому не потянулась странная процессия. По дороге бесконечным потоком шли искалеченные дети, похожие на маленьких стариков и старух. Они стонали при малейшем движении. Кожа была землистая, морщинистая... Среди них попадались и взрослые на костылях или с конечностями в гипсовых повязках, столь же мучительных, как и бесполезных. Здесь были настоящие карлики с большими горбами. Они ни на что уже не надеялись, были унылы и бледны. Впрочем, у многих на щеках горел зловещий румянец лихорадки от туберкулеза. Хирурги от них отказались. На что надеялись эти люди, карабкаясь по крутой тропке к доктору Ролье? На солнце.

Природа работала медленно, но верно...

Суть неслыханного в медицине метода лечения туберкулеза заключалась в том, что доктор Ролье постепенно приучал этих несчастных к сильному, опасному свету горного солнца. Первые дни несчастные лежали в комнате с настежь открытыми дверьми. Потом в колясках на больших колесах Ролье выкатывал их на веранды, обращенные на юг. Он осторожно снимал бинты и ужасные гнойные повязки и выставлял изувеченные конечности на воздух, но не на солнце.

Наконец, в какое-нибудь ясное утро пациенты подставляли голые ступни солнечному свету, но только в течение пяти минут три раза за утро. На следующий день ступни получали солнечные ванны трижды по десять минут. Потом больные начинали подставлять солнцу свои худые ноги до колен. Так все выше и выше, открывая солнцу больные тела. Ролье стоял рядом, зорко следя глазами за малейшими проявлениями опасной реакции.

Постепенно от солнечных ванн обнаженные тела пациентов становились темно-коричневыми. При этом никогда на коже не появлялось ни пузырей, ни красноты как после солнечного ожога. В этом и заключалась суть лечения. И что интересно, только когда кожа больных темнела, у них прекращались боли в костях. Когда коричневатый цвет тела превращался в темно-бронзовый, на лицах появлялась слабая улыбка. Медленно, очень медленно, проходили недели, месяцы, возвращалась сила в мышцах, крепче становилось тело. Природа работала медленно, но верно.

ДОКТОР СОЛНЦЕ, ЕСЛИ ДАТЬ ЕМУ ВРЕМЯ, ВОССТАНАВЛИВАЛ РАЗРУШЕННЫЕ ТУБЕРКУЛЕЗНЫМИ БАЦИЛЛАМИ СУСТАВЫ. УБЕДИТЕЛЬНО, НО... НЕНАУЧНО ДО НЕЛЕПОСТИ!

Он брался за самых безнадежных больных

Однажды к нему принесли ребенка. От него отказались лучшие хирурги. Малышу было уже пять лет, но он весил всего двадцать два фунта. Лицо серое, как зола, губы синие и неестественно голубой лоб. На шее, под руками, в паху — огромные, увеличенные от туберкулеза железы. Обе лодыжки, обе ступни, правая рука безнадежны. В левом легком шел активный процесс. В тридцати четырех участках его тела гнездились туберкулезные бациллы, а на конце большого пальца ноги... Это так ужасно, что лучше не писать... Прошел год. Пацан превратился в крепкого загорелого чертенка. Через три года он пошел в школу и бегал на лыжах нагишом. Представляете? Зимой в горах! Еще через несколько лет он скирдовал сено, сильный, как любой деревенский мальчишка, торговал овощами со своего огорода и зарабатывал на жизнь теми самыми руками и ногами, которые хирурги признали безнадежными.

Метод Ролье был непонятен другим врачам

И потом он был медленным, как природа... Когда Ролье делал свой первый доклад на физиотерапевтическом конгрессе в Париже в 1905 году, слушатели выходили из зала. Время шло. Ничего не поменялось в медицине. Люди по-прежнему умирали от туберкулеза. А пациенты Ролье не только жили, но и зарабатывали свой хлеб. К ним возвращалась способность двигаться. Это было противоестественно. Вот только рентгеновские снимки показывали: метод работает. Их делали до, во время и после лечения... Доктор Солнце, если дать ему время, восстанавливал разрушенные туберкулезными бациллами суставы. Убедительно, но... ненаучно до нелепости. Поэтому широкого признания лечение солнцем не получило. Оно было слишком просто. Ведь даже студенту-медику понятно: солнечный свет поглощается кожей и не может проникнуть вглубь организма.

На веранде лежали рядами больные

У них уже не крутили суставы, зажили язвы, ноги и руки легко двигались. К ним вернулся аппетит. Пациенты смеялись, переговаривались и нежились, греясь на солнце. Изменилось их общее состояние. А его нельзя измерить под микроскопом или увидеть в пробирке. Но достаточно было просто посмотреть на эти счастливые лица. Вот в такой момент в больнице, затерявшейся в горах, оказался знаменитый кельнский хирург, глава сторонников оперативной медицины Барденгейер. Он был честным человеком и сказал Ролье: «Сегодня я разочаровался в хирургии».

Послесловие

Из 466 мальчиков и девочек, которые находились в клинике Ролье с 1915 по 1922 год, только у одного начался туберкулезный перитонит, но он снова отправился к своему спасителю и вылечился.

Известно, что общее состояние организма людей падает в месяцы туманов и поднимается в солнечные месяцы. Сейчас ультрафиолетовыми лучами, помимо костного туберкулеза, лечат туберкулезное воспаление брюшины, некоторые формы легочного туберкулеза, женские и некоторые нервные болезни. Прекрасные результаты получают при лечении болезней, связанных с недостаточным отложением солей кальция и фосфорно-кислых солей в суставах. Доказано: ультрафиолетовые лучи стимулируют быстрое заживление ран без нагноения. В лечебных учреждениях для стерильности операционное поле несколько минут освещают кварцевой лампой. Ведь злоупотребление ультрафиолетовыми лучами, так же как и неумеренное пользование солнечными ваннами, опасно для здоровья.

Стихи наших читателей

СПУГНУТАЯ ПТИЦА

Жизнь порой неосознанна наша...
Я проделала длительный путь,
Чтобы бедную птицу спугнуть.
Вот она — в небе крыльями машет.
Что со мною? И кто я такая?
И жила бы я жизнью своей...
Показалось, что всюду мешаю
И нежданно стою у дверей.
Я во времени долго блуждаю...
И смотала клубок из огня.
Эта память порой обжигает,
Ведь однажды спугнули меня.

БЕЗ ВЕРЫ

Я по приказу никогда
Любить и верить не пыталась.
Мне вера точно не досталась.
Любовь — как речки берега:
И пахли, и росли без меры
Все выше, гуще, красивей.
Любовь всех радостей сильней,
А у меня она без веры...

КОСМОС БЛИЗКО

Просыпаюсь ясной ночью.
Небо льется молоком.
То ли космос близко очень,
То ли очень далеко...
Мне и больно, и обидно
От того, что на Земле
Жизнь из космоса не видно...
Ту, что плещется во мне,
Ту, что плачет и ликует.
Ту, что ластится внутри.
Ты на дочь свою родную
Сверху, космос, посмотри!

Наталья Окенчиц, Михайловск

На приёме у диетолога

Кофе: пить или не пить?

Не раз слышала, что диетологи не советуют детям и даже подросткам пить кофе, это вредно. Объясните почему?

Самира, Дагестан

Да, это действительно так. Кофеин, конечно, тонизирует, но молодому организму это может только навредить. В первую очередь от него страдает нервная система, которая у детей и подростков еще не сформировалась окончательно. Отсюда повышенная раздражительность, капризность, быстрая утомляемость, нарушение сна.

Второе — мочегонный эффект кофеиносодержащих напитков. Вместе с жидкостью из организма выводятся некоторые минеральные вещества. Регулярное употребление кофе может навредить растущей сердечно-сосудистой системе.

Третий минус касается энергетиков. Вредное действие кофеина усиливают их главные компоненты — таурин, женьшень и гуарана. Доказано, что они нарушают формирование нервной и сердечно-сосудистой систем у подростков. И приводят к серьезным проблемам со здоровьем в дальнейшем. Поэтому детям и подросткам до 16-17 лет кофе и энергетические напитки запрещены.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Пригодится

КРОХА КАПРИЗНИЧАЕТ НА ПРОГУЛКЕ? ПРЕДЛОЖИТЕ ЕМУ ИДТИ ПО-ДРУГОМУ: ПОДПРЫГИВАТЬ, ПЕРЕВАЛИВАТЬСЯ, СКАКАТЬ...

ЕСТЬ ЧЕРТА, ПЕРЕСТУПИВ КОТОРУЮ ТЫ УЖЕ НИКОГДА НЕ БУДЕШЬ МОЛОДЫМ. СТОИТ ХОТЬ РАЗ СХОДИТЬ НА СОБРАНИЕ ЖИЛЬЦОВ ДОМА — И ВСЕ!..

Как там, у них?

Школьные учителя в Японии пользуются очень высоким авторитетом. Ученики не имеют права их ослушаться, шуметь и вообще обязаны вести себя с наставниками крайне уважительно. Однако для учителей в Стране восходящего солнца есть одно ограничение: им запрещено садиться во время урока. Если педагог хоть раз сядет на стул, его могут уволить за неподобающее статусу поведение.

ЛАПША

из писем читателей

Спрашиваю сына: «Уроков много задали?» Сын, со вздохом: «Тебе сегодня орать и орать...»

Татьяна, Орловская обл.

***

Как объяснить ребенку, что 8 часов утра в выходной — это глубокая ночь?

Юлия, Астрахань

***

Недавно мне воспитательница сообщила, что мой Саша ругается на букву Б. Помолчав, добавила: «Правда, по делу».

Ирина, Тюмень

Поучительная история

На курорт поехали без страховки

Малышка Нонна родилась на шестом месяце вдали от родины — в Королевстве Таиланд. Сразу после рождения ее поместили в инкубатор — девочка весила всего 709 г!

Вазген с женой отправились на отдых, когда Кристина ждала ребенка. Хотели напитаться солнцем и витаминами. Беременность проходила идеально. Будущая мама ходила только на плановые проверки. Кристина мечтала побывать за границей. Гинеколог поездку одобрил, самый безопасный триместр. На Пхукете через неделю отдыха у женщины начались жуткие боли в животе, пошла кровь. Когда супруги примчались в госпиталь, им сказали, что начались преждевременные роды. В госпитале новорожденную спасли, она набрала вес. Но вместо радости родители в панике! Каждый день в клинике стоит около 35 тысяч рублей. Оплатить такую сумму родители малышки не в состоянии. Дело в том, что Кристина поехала без страховки, поэтому что агентства не страхуют женщин после 12-й недели беременности. Страховка для беременных стоит в три раза дороже обычной. Сэкономили...

А вдруг задохнётся?

В доме грудничок

Моему сыночку 2 месяца. Сильно переживаю из-за того, что он постоянно спит лицом в матрас. Перекладываю, но сынок все равно поворачивается лицом вниз. На спинке совсем не спит, очень редко на боку. Очень страшно, не дай бог задохнется!

Марина, Чувашия

Не многие родители знают об опасности возникновения СВДС (синдрома внезапной детской смерти) и о том, насколько важно, чтобы спальное место ребенка было безопасным. Малыша нужно укладывать на спину. Большинство детей легче и быстрее успокаиваются в положении лежа на боку или животе. Но после засыпания их все же нужно уложить на спину. Лучше всего сделать это в течение 20 минут после засыпания. У младенцев в это время самый крепкий сон. В кроватке ребенка (если он спит отдельно) не должно быть одеяла, мягких бортиков, игрушек и других тканей, которые малыш может нечаянно притянуть к лицу. Матрац должен быть жестким, простыня натянута. Важно контролировать температуру в помещении, одевать малыша соответственно.

Попробуйте пеленать ребенка, спеленутые малыши легче успокаиваются и не будят себя ручками. Сейчас выпускают пеленки-коконы в разных видах. Для малышей постарше есть спальный мешок, в нем ребенок чувствует себя уютно, и нет риска, что он с сбросит себя одеяло и замерзнет. Если кроха все равно переворачивается на живот, попробуйте использовать матрац в виде кокона. В нем малыш спит на спине. Если сравнивать положение лежа на боку и на животе, спать на боку младенцу все же предпочтительнее.

Е. В. Малофеева, педиатр, врач II категории

МАЛЫША НУЖНО УКЛАДЫВАТЬ НА СПИНУ. БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ ЛЕГЧЕ И БЫСТРЕЕ УСПОКАИВАЮТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ ИЛИ ЖИВОТЕ. НО ПОСЛЕ ЗАСЫПАНИЯ ИХ ВСЕ ЖЕ НУЖНО ПЕРЕВЕРНУТЬ.

В чём причина?

Под глазами + мешки

У взрослого человека мешки появляются от усталости и недосыпания. Но ведь дети соблюдают режим. Почему же у них возникают мешки?

Чаще всего мешки под глазами появляются из-за отека. В тканях скапливается излишняя жидкость. Если заметили у малыша отеки под глазами, осмотрите другие участки кожи, определите, нет ли отеков на ногах и руках. Обычно достаточно скорректировать питание, и отеки сходят. Может, малыш потребляет слишком много соли, которая задерживает жидкость в организме. Многие детки много пьют перед сном, а ночью мало ходят в туалет. В результате жидкость не выходит, а перераспределяется в организме. В этом случае нужно ограничить количество воды перед сном. Более опасными являются отеки, которые связаны с нарушением работы почек. Если мочевыделение у ребенка скудное, а моча мутноватая, это повод обратиться к врачу. Педиатр должен назначить обследование, чтобы поставить диагноз. Отеки бывают при заболеваниях сердечной системы, проблемах с печенью, венозной и лимфатической системами. Иногда отеки возникают во время прорезывания первых зубов.

М. С. Савельева, врач-педиатр

Эти рецепты от кашля ни разу меня не подводили

Хочу поделиться своими рецептами от кашля. Пользуюсь этими средствами уже давно, и ни разу они меня не подводили. И внука ими лечу. Он у меня простужается часто. Так вот, мои лекарства не хуже таблеток помогают, ноц при этом гораздо вкуснее, ведь приготовлены они на основе меда. Возьмите 300 г меда, 1/2 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ, перемешайте и варите на маленьком огне 2 часа. Остудите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. А вот еще один рецепт: смешайте 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ и сок 4 лимонов. Детям нужно принимать по 1 чайн. ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ю. В. Павлова, Ростовская обл.

Вы просили рассказать

Удар в пах...

Недавно во время перепалки мне ударили в паховую область. Удары были не сильные и не совсем точные. Яичко не опухло, но в течение дня боль не проходит. В джинсах ходить больно, тяжело вставать и садиться. Что мне делать?

Геннадий, Самарская обл.

Наверное, почти каждый мужчина, если только он не завзятый ботаник и маменькин сынок, хоть раз в жизни да получал болезненный удар ногой или мячом в пах. Такая травма мало того что болезненна, она еще и опасна своими последствиями.

Удар в пах — серьезная травма

У некоторых мужчин такой удар вызывает временное бесплодие (иногда от 3 до 9 месяцев). И хотя впоследствии способность к выработке сперматозоидов обычно восстанавливается, бывает и иначе. Врачи полагают, что травма половых органов может привести и к снижению выработки тестостерона (мужского полового гормона), и его активному превращению в эстрадиол (женский половой гормон). Это становится причиной не только нарушения выработки спермы, но и появления проблем с потенцией.

Бил, бил — и разбил!

Кроме проблем с деторождением и сексом, травмы яичек могут угрожать жизни мужчины. Органы промежности хорошо снабжаются кровью и пронизаны чувствительными нервами. Поэтому прямое попадание в это место вызывает мучительные ощущения. А удар по некоторым зонам и вовсе может быть смертельным из-за болевого шока. Если при этом будут повреждены сосуды, снабжающие кровью органы промежности, кровотечение может стать угрожающим жизни. От сильного ушиба возможна атрофия яичка или впоследствии развитие опухоли. Поэтому не стоит легкомысленно относиться к такой травме. Если поднялась температура, возникла тошнота или рвота, необходимо немедленно идти к врачу. Это симптомы травматического орхита. Но лучше не ждать, пока они возникнут, а обратиться к врачу сразу же, если через полчаса или час после травмы боль не прошла.

Самое страшное, что может произойти...

При разможжении яичка его придется удалить и имплантировать искусственное. Также без хирургической помощи не обойтись, если белковая оболочка яичка окажется разорванной. В этом случае оболочку ушивают рассасывающимися швами. Но прежде врач обязательно должен направить пациента на специальное ультразвуковое исследование.

Неудачный «фокус»: куда-то исчезли яички...

При сильном ударе одно или даже оба яичка могут вовсе исчезнуть из мошонки. Такой «фокус» возможен, если яичко от удара смещается в паховой канал и оказывается внутри него или даже под кожей брюшной полости, промежности или бедра. В этом случае ставится диагноз вывих яичка. Признак вывиха — длительные и сильные боли в паху. Обследование покажет наполовину или целиком пустую мошонку. Затем пострадавшему делают внутривенное обезболивание и вручную осторожными массирующими движениями хирург проталкивает яичко назад в мошонку. Если это не удается сделать руками, проводится операция.

Если яичко перекрутилось...

Это еще одна проблема, которая может появиться после удара в пах. Перекручивание яичка в области семенного канатика приводит к нарушению кровоснабжения. Кроме того, при этом возможен разрыв белочной оболочки. Если это происходит, крайне важно обратиться к врачу как можно скорее — в течение 6 часов с момента перекрута. Если не поспешить, велика вероятность развития осложнений, в том числе снижение образования спермы или даже утрата яичка. Видимыми симптомами перекрута являются резкое увеличение мошонки и затруднение с мочеиспусканием. В этой ситуации время тянуть нельзя! Потому что из-за резкого нарушения кровообращения наступит некроз (отмирание) тканей, и в этом случае требуется срочная медицинская помощь! Врач вручную устранит перекрут, раскрутив яичко. В сложных случаях потребуется хирургическое вмешательство.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

С миомой я справилась сама, операция не понадобилась

Хочу поделиться рецептом, с помощью которого избавилась от миомы. Дала мне его мама моей подруги. Нужно смешать по 3 части пустырника и бессмертника, по 2 части ягод боярышника и зверобоя, по 1 части ромашки, календулы и коры крушины. С вечера 2 ст. ложки смеси залейте в термосе 450 мл кипятка и настаивайте ночь. Пейте по 100 мл 2 раза в день за час до еды в течение 3 месяцев.

Вера, Кировская обл.

При мастите помогут арбузные корки

Есть у меня рецепт лечения мастита, который достался мне от мамы. Мне он пригодился, когда родила дочку. Высушите арбузные корочки и перемелите в порошок. Разведите его кипятком до густой кашицы. Приложите ее в теплом виде к груди, закрепите и оставьте на ночь. Делайте так через день, пока уплотнения не рассосутся.

И. Агеева, Пензенская обл.

При аденоме

ПРОКИПЯТИТЕ 1 ст. ложку измельченных корней солодки голой в 500 мл воды в течение 10 минут. Дайте остыть, процедите. Принимайте по 100 мл перед едой.

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку измельченных высушенных листьев лещины стаканом кипятка. Дайте покипеть 10 минут. Снимите с огня, настаивайте полчаса и пейте по 1-2 ст. ложки несколько раз в день.

СТОЛОВУЮ ложку измельченных корней лопуха залейте 500 мл воды, кипятите в течение 10 минут, потом процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день перед едой.

ОЧЕНЬ полезны при аденоме сидячие ванночки с ромашкой. Залейте 2 ст. ложки сухого сырья 6 л кипятка, дайте настояться. Принимать такую ванночку нужно раз в день в течение 10 дней.

ХОРОШИЙ результат дает пихтовое масло. В крем для тела добавьте 5-6 капель масла и этой массой ежедневно смазывайте промежность. Мазь не применяется на мошонке и анусе.

Кое-что новенькое

Ученые придумали, как отложить приход менопаузы. Через маленькие проколы в животе у женщины удаляется небольшая часть яичника. Затем она делится на кусочки и замораживается. Когда приходит менопауза, сохраненные ткани размораживают и возвращают обратно в яичники. Это позволяет восполнить нехватку половых гормонов и затормозить климакс. Ткань, забранная в 25 лет, может отложить приход менопаузы на 20 лет. Если же операцию делают в 40 лет, то отсрочить климакс можно лишь на пять лет.

На приёме у гинеколога

Считать ли нормой 28 дней?

Какой должна быть нормальная менструация?

Ирина Н., Екатеринбург

Менструальный цикл — это период от «стартового» дня до следующей менструации. Привыкли считать нормой 28 дней. На самом деле он может длиться от 21 до 35-37 дней. Тут важна регулярность. Если цикл то 21 день, то 30, то 24 — это повод обратиться к врачу.

Длительность и объем кровотечений также могут быть различными. Умеренная менструация — это когда прокладки хватает часа на 4. Обильная — когда приходится менять каждые час-два, а на гигиеническом средстве остаются сгустки. В 90% случаев это нормальная особенность организма женщины, но в 10 причиной могут быть проблемы — полипы, гиперплазия, миомы, кисты. Стоит насторожиться и тогда, когда прокладки или тампона стало хватать на более долгий срок, чем прежде. Если объем выделений уменьшился, возможно, вы беременны (сюрприз!). Да-да, месячные могут быть, хотя и скромнее обычных. Но чаще причиной подозрительно короткой и скудной менструации специалисты считают прием некоторых лекарств, например антидепрессантов и психотропных средств, а также новообразования типа кисты или миомы, а еще стрессы и резкое снижение веса.

Еще один важный момент: если перед месячными или в первый день вас мучает боль внизу живота, это не суровая женская доля. Менструация должна быть безболезненной и минимально неприятной. Из-за критических дней вы не идете на учебу или работу? Не можете заниматься привычными делами? Вам к врачу. Это симптомы разных гинекологических заболеваний. Терпеть, налегая на обезболивающие, не стоит ни в коем случае.

И. Л. Мальцева, гинеколог, врач высшей категории

Исповедь бывшей алкоголички

Сорваться снова проще простого

Хотя я не пью уже полтора года, понимаю, что алкоголичкой быть не перестала. Начиналось у меня все, как и у многих. Я хорошо училась в школе, было всегда много друзей. Лет в 17 начала пробовать алкоголь. Я, когда трезвая, веселая и общительная, а подшофе становлюсь просто тамадой, хоть на свадьбы приглашай.

Пила я поначалу редко и по случаю, без инцидентов. Как-то раз на первом курсе выпила полстакана коньяка — выворачивало меня так, что из всего праздника запомнился только туалет. На следующий день хотелось умереть. И, естественно, как в таких случаях полагается, зарекалась больше не пить. После учебы уехала в другой город. Познакомилась с будущим супругом, который не пьет совсем, как и вся моя семья. Так вот на новом месте, без друзей и привычного круга общения, не знала куда себя деть. Муж работал много, возвращался поздно, частенько и подолгу оставалась одна. Ну и начала выпивать: то стаканчик вина, то два за ужином, так, для расслабления. Постепенно дошла до бутылки и больше за день. Вначале организм упорно сопротивлялся, часто тошнило. А потом через какое-то время тошнота пропала... Утром было плохо, я шла в супермаркет за новой дозой. В какой-то момент поняла, что в ближайших магазинах примелькалась. Поэтому начала их чередовать и уходить подальше.

Ситуация пошла под откос. Помню свой первый запой. Длился он 3 дня. Когда посмотрела на себя в зеркало, увидела свою маму. От трехдневного круглосуточного питья лицо выглядело на 30 лет старше.

Через какое-то время нашла работу, но пить не бросила. Покупала бутылку вина по дороге домой и выпивала ее за час, так как с утра на работу. Начались проблемы с памятью. Поймала себя на мысли, что мозг подводит, стала покалывать печень. Я, конечно, испугалась. Начала потихоньку осознавать свою проблему. Как-то поняла, что не могу не пить, что в жизни без алкоголя какая-то пустота. И остановиться не так уж просто, как мне всегда думалось.

Держалась без алкоголя с переменным успехом от недели до месяца, но всегда начинала пить снова. Потом нашла новую интересную работу. И первый месяц, чтобы произвести впечатление, старалась не пить. В выходные пила по полной, только в воскресенье в меру. Как-то в один день не рассчитала и пришла на работу с жуткого бодуна. Полдня меня тошнило желчью в туалете. Коллеги решили, что я отравилась. Тогда поняла отчетливо, что справиться не получается. Бросила пить. Начала считать дни трезвости. Удивлялись все — друзья, муж. Начала бояться стакана, так как знала, что, если начну, уже не остановлюсь. Прошло два месяца, и тут ошеломительная новость — я жду ребенка. Не пила ни капли ни во время беременности, ни во время кормления. Но сейчас, когда сын подрос, начали закрадываться страшные мысли. Понимаю: несмотря на то, что я не пью все это время, остаюсь алкоголичкой.

К слову, после того, как перестала кормить, выпила 2 раза. Один раз бокал шампанского, второй — полбутылки пива. И теперь голос в голове говорит мне: «Видишь, все нормально? Купи винца. Подумаешь, иногда стаканчик». Но объективно понимаю, я ничего не контролирую, и сорваться снова проще простого. Мысли гоню от себя по-разному. То затеваю уборку, то смотрю видео про детей алкоголиков, чтобы у меня перед глазами четко стояла картинка: что будет с моим сыном, если сопьюсь... У кого похожая ситуация, как справляетесь?

Любовь,
Свердловская обл.

Прошу помощи

МОЖНО ЛИ ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ШИЗОФРЕНИИ?

Три года назад после сильного стресса у моего мужа началась шизофрения. Пил таблетки, которые выписывал психиатр. От них становилось лучше, и муж бросал лечение, не пройдя весь курс, — и снова все повторялось. Весь тот ад, который я пережила в моменты обострений, знает, наверное, только тот, кому пришлось столкнуться с подобным. Муж становился совсем другим человеком. По ночам практически не спал, все время ходил по квартире, разговаривал сам с собой, смеялся. Со мной был грубым, агрессивным. У него часто были галлюцинации, он постоянно бредил. Нормально разговаривать с ним не получалось. Он ломал телефоны, разбил ноутбук. Ему казалось, что нас прослушивают сотрудники ФСБ. Прислушивался ко всему, думая, что соседи — это агенты, которые поселились в нашем доме, чтобы следить за ним. Говорил про демонов, которые живут во мне, про инопланетян... Много еще чего было, всего не описать. Но я терпела, потому что очень люблю его и жалею. Бросить не могу, хотя все близкие советовали.

При кашле залейте 50 г изюма стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Влейте 3 ст. ложки лукового сока и выпейте на ночь.

До болезни муж был добрым, любящим. Мы многое пережили вместе, он никогда не предавал. Чуть больше года назад в момент недолгого просветления сознания мне удалось уговорить мужа снова начать принимать таблетки. В итоге он лечился ровно год, не пропуская ни дня, как и советовал психиатр. Стал полностью адекватным — таким, как до болезни: добрым, ласковым, любящим, заботливым, жизнерадостным. Я очень счастлива, но не до конца. Боюсь, что рано или поздно все повторится. Насколько я знаю, шизофрения неизлечима — это на всю жизнь. Молюсь Богу каждый день, чтобы исцелил мужа от этой болезни, плачу по ночам. Очень тяжело... Есть ли у кого-то примеры из жизни, когда человеку удалось полностью излечиться от шизофрении? Напишите, пожалуйста, что помогло? Буду благодарна всем, кто откликнется.

Наталья С.,
письмо с сайта

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЛЕЙКОПЛАКИЯ, НЕПОНЯТНО...

Два месяца назад мне поставили диагноз простая лейкоплакия полости рта. Брали в онкоцентре биопсию. Лечение назначили такое: полная санация полости рта, «Имудон» (рассасывать 8 таблеток в день в течение двух недель), пить «Лактофильтрум» и «Пробифит». После этого принимать «Аевит» и витамины группы В (2 раза в день — утром и вечером, в течение месяца). Я пролечилась, но не помогло. Лейкоплакия у меня обширная — на щеках и языке. Откуда взялась, непонятно. Я даже не курю... Вся на нервах, поэтому приходится пить успокоительные. Кто может помочь вылечиться, отзовитесь, пожалуйста!

Галина, Томск

БАБУШКЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ НАЧИНАЮЩАЯСЯ ГАНГРЕНА

Четыре года назад моя бабушка заболела сахарным диабетом. Сейчас ей 70 лет. Два года назад у нее случился инсульт, парализовало левую половину тела. Дома она сама садилась на кровати, пересаживалась в инвалидную коляску, даже еду готовила. А несколько месяцев назад у бабули на ноге потемнел палец. Врач назначил капельницы, все нормализовалось. И вот недавно ночью вдруг резко стало плохо. Нога сильно заболела, стала холодной. В больнице поставили диагнозы закупоривание сосуда тромбом и начинающаяся гангрена. Бабушка до сих пор в больнице. Сказали, что ногу будут ампутировать. Состояние у бабули, конечно, кошмарное, ничем не можем ее успокоить. Мы, родственники, стараемся каждый день ходить к ней все по очереди. Еще у бабушки проблемы с туалетом. Есть сиделка, но в 17.00 она уходит. Сходить в судно самостоятельно у бабули не всегда получается. Памперсы не хочет надевать. Может, кто подскажет что-то дельное? Как быть? Приезжаем перед сном к бабушке, в 8-9 часов вечера, чтобы помочь ей, но она и ночью иногда хочет в туалет. Еще очень волнует, как проходит реабилитация после ампутации? Читала, что без нее ждет мучительная смерть. Да и во время операции человек может умереть. И вообще мало шансов на хороший исход. Мы все находимся в шоковом состоянии. Как потом общаться с бабушкой? Она всегда помогала нам, а сейчас ведет себя как маленький ребенок, всего боится. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, что-нибудь!

Без подписи,
Кировская обл.

ОЧЕНЬ СИЛЬНО БОЛЯТ КОЛЕНИ

Они всегда у меня хрустели, но в последний год начали сильно беспокоить. Все время ощущаю резкие боли. Пробовала ходить коленями по ковру, на месте, но стало еще хуже. Через 3 дня бросила делать это упражнение. Даже сидеть не могу, нужно, чтобы ноги были полностью разогнуты. Причина, мне кажется, в том, что целыми днями приходится сидеть. Еще и у отца такие же проблемы. Что делать?

В. К. Таганова, Уфа

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Как усмирить язву желудка народными средствами?

Может, кто сам мучается такой болячкой или родственники... У моего мужа язва желудка, образовалась недавно. Супруг месяц пролежал в больнице. Врачи сказали, что язва зарубцевалась. После лечения все было хорошо. Я, конечно, следила за питанием строго. И вот недавно муж съездил на корпоратив (выезжали в другой регион на несколько дней), приехал, и начались боли. Дело понятное: питались всухомятку плюс алкоголь. И в больницу лечь сейчас никак не получается. Что делать? Можно ли как-то маломальски нормализовать состояние народными средствами до момента, пока не получится лечь в больницу? Очень надеюсь на советы читателей. Всем заранее спасибо.

Светлана,
Новосибирская обл.

Спешим помочь

ПОПРОБУЙТЕ ЗАВАРИВАТЬ ВЕТОЧКИ ШЕЛКОВИЦЫ

Для Екатерины из Омской обл., автора письма «Возможно, где-то живет такой же растеряха, как я? Как вы справляетесь?» («Айболит» №6 за 2019 г.).

Забывчивость, невнимательность, ухудшение памяти — признаки неврологической болезни. Отбросьте шутки и обратитесь к врачу. Не помешает посетить и психотерапевта. В «Айболите» как-то было напечатано письмо Л. А. Чеховой из Саратова, которая писала, что после приема отвара веточек шелковицы восстановилась память. Рецепт такой: щепотку веток надо залить 1 л воды, варить 20 минут и выпить в течение дня. Может, попробуете это безобидное средство?

К. Я. Токова, КЧР

Я ТОЖЕ МУЧИЛСЯ НОЧАМИ, КАК И ВЫ, ГРИГОРИЙ

Для Григория из Самары, автора письма « Ночные «бдения» изматывают, не дают спать» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Не смог обойти вниманием ваше письмо, Григорий, поскольку сам знаю, что это такое. Расскажу о своем опыте. Я заметил, что эрекция появляется, если на ночь мало пить. В противном случае приходится часто бегать в туалет, но эрекции при этом нет. Плохо влияет поздний ужин: чем он позднее и сытнее, тем хуже. Я решил ужинать не позднее 19 часов. Если ужин более поздний, ем что-то объемное, но не калорийное. Например, насыпаю в стакан кефира овсяные хлопья — такое блюдо хорошо заглушает чувство голода. Еще заметил, что помогает ощелачивание мочи на ночь. Препаратов для этого много, но стоят они дорого. Проще растворить в воде 4 г пищевого цитрата натрия (натриевая соль лимонной кислоты) и выпить на ночь. Если нет готового цитрата натрия, смешайте 4 г пищевой соды и 3 г лимонной кислоты и залейте водой. Начнется реакция — готов цитрат натрия. Можно добавить немного любого сиропа, чтобы было приятнее пить. Вообще, конечно, ночная эрекция — характерный симптом простатита.

Иван, Калужская обл.

ПРОПОЛИСНАЯ МАЕЧКА ПОМОГЛА СПРАВИТЬСЯ С ПНЕВМОНИЕЙ

Для М. Долининой из Германии, автора письма «Прополисная «маечка» — что это такое?» (Айболит» №19 за 2019 г.).

Сначала дали себя знать уже забытые боли в сердце. А потом выяснилось, что я ко всему прочему еще и сильно простыл — до воспаления легких. Врач назначил строгий постельный режим, уколы и другую интенсивную терапию. Кроме этого, я подключил и народные средства. Сделал себе лечебную прополисную маечку. Разогрел на водяной бане прополис и растопленным намазал старую хлопчатобумажную майку, чтобы хорошо пропиталась. Надевал ее, утеплялся и спал всю ночь. Делал так до выздоровления. Позже узнал, что таким способом раньше лечили туберкулез, бронхит, астму. Когда поправился, прополисную маечку аккуратно свернул, положил в полиэтиленовый пакет, завязал и храню ее до сих пор. Использую, когда простываю. При легкой простуде для облегчения состояния хватает одной ночи.

Н. С. Дерябин, Ивановская обл.

Выполаскивайте всю гадость, а потом закаляйте горло

Для Ульяны из Калуги, автора письма «Отит, насморк, запах изо рта...» («Айболит» №20 за 2019 г.).

У меня самой хронический тонзиллит. После многочисленных фолликулярных ангин в миндалинах образовались кратеры. Очень часто гной я очищала ватными палочками. Теперь уже больше двух лет полощу горло фурацилином — пробок нет. Фурацилин вытягивает всю гадость. А вообще нужно закалять горло: полоскать сначала прохладной водой, потом все холоднее и холоднее. В общем, выполаскивайте всю гадость, а потом закаляйте, закаляйте и еще раз закаляйте! Зубы почистили — прополоскали, пошли мыть руки — прополоскали...

Инна Павловна, Екатеринбург

ХЕЙЛИТ ПОЯВИЛСЯ У МЕНЯ ГОД НАЗАД

Для Марины из Смоленской обл., автора письма «Уже два года я не могу вылечить хейлит» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Пошла к стоматологу, тот отправил в кожвендиспансер сдать анализ на грибок. Пока не сдам, посоветовал мазать нистатиновой мазью. Сдала, результат отрицательный. Естественно, от нистатиновой мази эффекта не было. После пошла к дерматологу в тот же самый кожвендиспансер. Врач выписал мази «Актовегин» и «Пимафукорт». Мазала ими губы месяц, результата — ноль. Потом кто-то посоветовал бальзам «Спасатель» — не помог. Делала маски из тертой моркови, мазала медом — без толку. Стоит ли говорить, что бальзамов и гигиенических помад для губ тоже перепробовала немало.

И вот как-то услышала по телевизору, что самой лучшей гигиенической помадой признана «Витрум суперзащита». Начала искать по аптекам, нашла не сразу. Стала мазать губы. Помада по консистенции сразу понравилась, губы покрывает отлично, смягчила даже жуткие потрескавшиеся корки. Уже через несколько дней прыщики стали проходить, трещины заживать. Примерно через 10 дней губы практически пришли в норму. Я была счастлива! Когда осталось лишь несколько шелушинок, я намаза губы «Витрумом», а затем кусочком марлечки, смоченной в воде, без труда счистила их. И губы стали идеальными. С тех пор эта помада всегда со мной.

С. О. Булавина, Ростовская обл.

ТО, ЧТО РАНА ЧЕШЕТСЯ, — ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ДИАБЕТА

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Ранка на икре не заживает» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Я бывший врач-эндокринолог. Настоятельно советую вам обследоваться и убедиться, что нет диабета. Именно у диабетиков начинают чесаться кожные покровы за счет повышения сахара в крови. «Сладкая» кровь очень густая, плохо проходит по сосудам, и начинается зуд. Плюс при высоком уровне сахара в крови рана мокнет и долго не заживает. То, что рана у вас чешется, — первый признак диабета. При сахарном диабете нельзя использовать никакие гели и мази... Это прямой путь к ампутации. Срочно обратитесь к врачу!

Ф. П. Боровицкая, Курская обл.

БОЛЬШЕ МЕНЯ ЛЕЙКОПЛАКИЯ НЕ БЕСПОКОИТ

Для Натальи, автора письма «Кто и как лечил лейкоплакию?» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Наталья, у меня тоже когда-то была лейкоплакия. Сначала врач предложил сделать электрокоагуляцию, я согласилась. Эффект был нулевой. Потом удалили с помощью лазера, и сейчас все отлично, больше меня эта болячка не беспокоит. Так что не жалейте денег.

Анна Семеновна, Московская обл.

Уроки жизни

НАСТРОЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ БОЛЬНОГО — 70% УСПЕХА ЛЕЧЕНИЯ

Моя дочь за пять лет болезни перенесла три операции на головном мозге, из них две — открытым способом. Сейчас у нее куча проблем: ослепла на один глаз, эндокринная система не в порядке, нарушения психики и самое неприятное — рецидив. Но дочка живет и радуется жизни! При этом в школе учится на четверки и пятерки, третий год занимается в изостудии. Научилась общаться, у нее куча друзей. Те, кто не знают о болезни, считают дочку одаренной. Узнав диагноз, испытывают шок: «Как?! Дети с онкозаболеванием — это же даже сказать страшно!» При этом моя мама и родители мужа умерли от онкологии. Я считаю, что 70% успеха лечения — настроение и желание пациента. Надо действовать самим, а не ждать, что кто-то решит проблему за вас.

Нина, Свердловская обл.

У дочки куча проблем, но она живёт!

Для автора письма «11 лет внучка борется с онкологией» из Московской обл. («Айболит» №20 за 2019 г.), и не только.

ЖИВИТЕ ДОЛГО. ВЫ НУЖНЫ ВАШЕЙ ДЕВОЧКЕ!

Моей свекрови удалили опухоль головного мозга в 1997 году (тогда ей было 52 года). После операции она училась заново ходить, говорить, есть самостоятельно. Полностью восстановиться не удалось — полностью парализована правая сторона, рука и нога. После операции прошло уже 22 года. Свекровь отмечает эту дату как второй день рождения. Конечно, ее жизнь полностью изменилась, она стала инвалидом, который самостоятельно не может себя обслуживать. Передвигается она с помощью палочки и людей. Я всегда поражалась ее жизнелюбию, тому, как она цепляется за право жить. Два года назад умер свекор. Нам пришлось нанять круглосуточную сиделку. Свекровь уже не встает с кровати. Но она живет!

Конечно, нельзя сравнивать человека, заболевшего в 50 лет, и болеющего ребенка. Просто рассказала о болезни своего близкого человека. Очень страшно, когда болеют дети, и тем более, когда понимаешь, что выздороветь не получится, не знаешь, что ждет тебя и твоего ребенка завтра. Крепитесь, пожалуйста, живите долго-долго. Вы очень нужны вашей девочке!

Снежана, Кировская обл.

Из почты «Айболита»

Пригодится

При подагре смешайте в равных частях сухие цветки ромашки с цветками черной бузины, залейте их небольшим количеством кипятка. Через несколько минут слейте воду, траву отожмите и, не дав ей остыть, сложите в сшитый из редкой ткани мешочек. Приложите мешочек к больному месту и обвяжите сверху шерстяной тканью.

Авторитеты дают советы

Витамины А, С и Е для здоровья глаз

Все знают, что морковь и черника — это самые главные продукты, которые отвечают за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для здоровья глаз и чем?

ТРИ ПОЛЕЗНЫХ ВИТАМИНА

В основе питания для глаз лежит простой принцип: нужно есть как можно больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

Витамин А. Чрезвычайно важен для зрения, так как является составной частью пигмента сетчатки. Его недостаток вызывает куриную слепоту (зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты). Он должен регулярно поступать в организм при любых нарушениях зрения. Именно витамин А делает морковь ценным продуктом для глаз. Этот овощ — источник бета-каротина, который в организме преобразуется в тот самый витамин А. Не все знают, что в желтом болгарском перце и авокадо его значительно больше, чем в моркови. А лидером является абрикос, причем полезен он как в свежем, так и в сушеном виде. Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках.

Катаракта чаще развивается при недостатке цинка, поэтому полезно каждый день есть тыкву, орехи, печенку, мозги, морепродукты.

Витамин С. Даже у одного и того же человека, идеально видящего или близорукого, зрение может колебаться как в течение дня, так и в течение года. Зависит это от состояния здоровья, давления. Поэтому глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки нарушается. А значит, состояние глаза связано в первую очередь с кровеносными сосудами, главный защитник которых — витамин С. Им очень богата черника, в сезон нужно съедать не меньше 10 стаканов ягод. Черника, протертая с сахаром, поддержит зрение зимой. Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Витамин Е. Это сильный антиоксидант. Он снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки, глазных опухолей. Много витамина Е содержится в проростках пшеницы и ржи. Одна столовая ложка содержит его суточную дозу, как и 50-100 г фундука.

ВИТАМИНЫ, КОНЕЧНО, ВАЖНЫ, НО...

Вылечить глазные болезни только с помощью витаминов невозможно. Здоровье глаз не достигается специальной диетой, потому что состояние глаза определяется при рождении и характеризуется анатомическими особенностями. Чтобы глаз хорошо видел вдаль, он должен иметь длину примерно 24 мм. Если эта длина больше, глаз становится близоруким, если меньше — дальнозорким. Людей, у которых соразмерная форма глаза, среди нас всего 6-7 %. У остальных есть отклонения, и усиленное употребление витаминов на него не повлияет. Витамины очень важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них.

Употребление продуктов, которые содержат витамины А, С и Е, может улучшить зрение «на одну или две строчки», то есть на 7,0—20%. Но важно не количество потребляемых за раз витаминов, а регулярность, так как витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх, выводится. При близорукости и дальнозоркости, кроме витамина С и бета-каротина, организм должен получать пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основной источник кальция — молочные продукты.

С. К. Парфенов, врач-офтальмолог

УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ЛЮТЕИН — ВЕЩЕСТВО, РОДСТВЕННОЕ БЕТА-КАРОТИНУ, — МОЖЕТ НАКАПЛИВАТЬСЯ В СЕТЧАТКЕ. ОН И ДЕЛАЕТ ГЛАЗА МЕНЕЕ УЯЗВИМЫМИ. ЕГО ИСТОЧНИКИ — ШПИНАТ, ЛИСТОВОЙ САЛАТ, ЛУК-ПОРЕЙ, ГОРОХ, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.

Пригодится

■ ПРИ АВИТАМИНОЗЕ 100 Г ЧЕРНОСЛИВА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ НАСТОЯ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ 7-10 ДНЕЙ.

■ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЕРЕБРОДИВШИХ ЯГОД КАЛИНЫ С САХАРОМ (1:1). РАСТВОРИТЕ В СТАКАНЕ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД ЕДОЙ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

■ ПРИ ГИНГИВИТЕ, СТОМАТИТЕ ПОЛОЩИТЕ РОТ 5 РАЗ В ДЕНЬ СОКОМ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА. ДЕРЖИТЕ СОК ВО РТУ 1-2 МИНУТЫ, ПОВТОРЯЯ ПОЛОСКАНИЕ ПО 5 РАЗ ЗА ОДИН СЕАНС.

Отвар пшена — универсальное лекарство для почек и мочевого пузыря

Раньше соседка лечилась обычным пшеном от простуды и мочекаменной болезни. Я вспомнила ее рецепт, когда сама заболела циститом. Пишу для читателей «Айболита». С вечера стакан пшена, хорошенько промытого в теплой (не горячей) воде, высыпаю в пол-литровую банку, заливаю крутым кипятком, укутываю, настаиваю. На следующее утро смесь подогреваю на водяной бане в толстом стакане. Принимаю 2-3 раза в день по 1/2 стакана отвара в теплом виде, как парное молоко, независимо от приема пищи. Перед подогревом жидкость в банке надо слегка взболтать. Мне одной порции отвара хватает на 3 дня. Потом делаю новый из свежего пшена. Из использованного пшена готовлю кашу питомцам — собаке Дику и коту Мурзику. Отвар пшена надо принимать не менее недели без перерыва. Если болезнь запущена, то 10 дней обязательно, иначе положительного эффекта не будет и снова придется возвращаться к лекарствам. На весь период лечения не помешает теплая одежда. Пшенный отвар приятный на вкус. Мне он напоминает молочную кашу из моего детства. Облегчение наступает уже после первого приема отвара. Добавлю еще, что крупа должна быть цельная, иначе при первом же приготовлении может получиться просто каша. Отвар пшена выводит небольшие камни из почек и мочевого пузыря, песок, помогает при женских болезнях.

А. И. Никитина, Липецкая обл.

Сам себе доктор — *Лекарство с грядки*

О целебной силе чёрной редьки

Калорийность редьки — всего 36 ккал на 100 г, поэтому ее рекомендуют включать в диеты для похудения. При этом в редьке содержится много клетчатки, все необходимые микроэлементы.

■ Редька незаменима при авитаминозах и общем истощении организма. На Севере ее употребляют в пищу для профилактики цинги. Если регулярно есть редьку, даже понемногу, улучшается работа пищеварительной системы, предотвращаются застойные явления, обновляются клетки желудка.

■ Народные целители советуют есть редьку для профилактики атеросклероза, при простуде, гайморите, а также при болезнях мочеполовой системы.

■ В корнеплоде много фитонцидов — веществ с сильным бактерицидным эффектом. Это своеобразная замена антибиотикам.

■ В черной редьке содержатся соли калия, именно поэтому она полезна при проблемах с сосудами и повышенном давлении. Употребляя в пищу редьку, можно очистить сосуды, вывести из них избыток вредного холестерина. Черная редька на столе — хорошая профилактика различных болезней печени.

■ Именно благодаря фитонцидам черная редька используется при лечении пневмонии, гайморита, бронхита, ангины. При дисбактериозе редька поможет нормализовать работу кишечной флоры.

■ Полностью исключить редьку из рациона нужно при индивидуальной непереносимости этого овоща. Не рекомендуется есть редьку при повышенной кислотности желудка, гастритах... При острых воспалительных заболеваниях почек редька также противопоказана. Лучше отказаться от редьки при энтероколите, токсическом зобе. Беременным женщинам включать редьку в рацион нужно очень осторожно. По мнению диетологов, здоровым людям в день можно съедать до 150 г редьки.

Обедаем дома

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В РУКАВЕ

8 куриных голеней, 2-3 картофелины, по 200 г шампиньонов и цветной капусты, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец, прованские травы.

Голени натрите солью, посыпьте перцем и специями. Грибы разрежьте пополам. Капусту разделите на соцветия и варите в подсоленной воде 2-3 минуты. Чеснок измельчите. Сложите все ингредиенты в рукав для запекания, сбрызните маслом и приправьте специями. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 40-50 минут. За 10 минут до окончания приготовления разрежьте рукав, чтобы голени и овощи подрумянились.

РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МОРКОВЬЮ

2 баклажана, 3 моркови, соль, перец по вкусу, зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло для жарки.

Баклажаны нарежьте ломтиками вдоль, пересыпьте солью и оставьте на время. После обжарьте на масле до золотистого цвета и выложите на бумажное полотенце. Для начинки натрите морковь, добавьте измельченный чеснок, майонез, слегка поперчите. Можно добавить немного измельченных орехов, сыра. Готовую начинку выкладывайте понемногу на ломтики баклажанов и сворачивайте каждый рулетиком.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

1 небольшая тыква (0,5 кг), 4 ст. ложки сахара, 70 г изюма, 80 г длиннозерного риса, 2 зеленых яблока, по 2 ст. ложки сливочного масла и меда.

Тыкву нарежьте кубиками и разделите на 2 части. Нарежьте мякоть яблок. Соедините рис с яблоками, добавьте изюм, сахар и перемешайте. Форму смажьте маслом. Выложите половину тыквы, на нее — слой риса с фруктами. Накройте оставшейся тыквой. Залейте водой, закройте крышкой и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 30 минут. Затем крышку снимите, температуру увеличьте до 200°С и запекайте еще 30 минут до подрумянивания тыквы. Запеканку полейте растопленным медом.

Оладушки готовлю из картошки и кабачков

Раньше я готовила эти оладьи просто: картошка, кабачок, яйцо, соль, перец. Но недавно решила усовершенствовать блюдо, добавив другие ингредиенты. Итак, потребуются: 2 крупные картофелины, половина среднего кабачка, небольшая морковь, ломтик бекона, по 1 ст. ложке зернистой горчицы и крахмала, 1 яйцо, немного зелени и чеснока. Сначала я отвариваю картошку, чищу ее, разминаю вилкой. Добавляю сырые натертые кабачок и морковь. Вбиваю яйцо, добавляю мелко нарезанный бекон, измельченные чеснок и зелень. Солю, перчу. Если тесто получается жидковатым (не как на оладьи), всыпаю крахмал. Если консистенция устраивает, обхожусь без него. Выкладываю ложкой тесто в разогретое масло и обжариваю оладушки с двух сторон.

В. Зотова, Псковская обл.

Белокочанка, запечённая в духовке под яйцами

Понадобится 1 кочан капусты, 5-6 яиц, сливочное масло, 200 мл сливок, соль, черный молотый перец по вкусу. Капусту порубите на квадратики, обдайте кипятком, дайте воде стечь и обжарьте на сливочном масле. Добавьте сливки и потушите 10 минут. Посолите, поперчите. Переложите капусту в огнеупорную форму, взбейте 5-6 яиц и залейте ими капусту. Сверху положите несколько кусочков сливочного масла и запеките в духовке до золотистого цвета.

Марина, Ростовская обл.

Актуально — *Советуем приготовить*

Пора квасить капусту!

ЧЕМ КРУПНЕЕ НАРЕЗАНА КАПУСТА, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЕЙ ВИТАМИНОВ. САМАЯ ЛУЧШАЯ КВАШЕНКА ПОЛУЧАЕТСЯ В ДЕРЕВЯННЫХ БОЧКАХ И СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ.

«Царская» с чесноком

1 кг капусты, 2 морковки, 2 красных сладких перца, 6 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1 лимон (можно и без него), 1/2 стакана растительного масла, 1/3 стакана яблочного уксуса, 1/3 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 0,5 л воды, 2 лавровых листа, щепотка черного перца, кориандра, паприки.

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке, перец порежьте тонкой соломкой, лук — полукольцами, чеснок выдавите через чесночницу. Все хорошо перемешайте, выдавите сок лимона, добавьте сахар, соль, специи, уксус, лимонный сок, масло и еще раз перемешайте. Воду вскипятите и горячей добавьте в капусту (жидкость должна покрыть капусту). Еще раз перемешайте. Когда остынет, уберите в холодильник. Готова капуста уже через 12 часов.

С яблоками и айвой

8 кочанов капусты, 200 г твердых яблок, 200 г айвы, 100 г винограда, 200 г чернослива без косточек, 1 лимон, немного черного перца, на ведро капусты — горсть соли.

Плотные вилки капусты разрежьте, удалите кочерыжки, нарежьте на мелкие тонкие полоски. Разотрите с солью и начните укладывать в бочку или ведро. Поверх первого слоя разбросайте зерна черного перца, кусочки яблок, айвы, ягоды винограда и снова слой капусты. Плотно примните. Следующий слой — перец, яблоки, чернослив, снова капуста. Утрамбуйте, затем слой нарезанного ломтиками лимона. Все повторяйте, пока ведро не наполнится. Сверху уложите чистые капустные листы и кусок полотняной ткани, на них — деревянный кружок и груз. Капустный сок должен покрыть кружок. Если его недостаточно, нужно долить немного соленой кипяченой воды. Капусту на 3 недели поставьте в теплое место. После этого вынести в подвал или погреб. Через 6 недель капуста готова. Во время брожения нужно осматривать капусту, споласкивать ткань, кружок и груз.

Грибной суп

При гипертонии

50 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 моркови, 2 горсти вермишели или лапши, 2 ст. ложки растительного масла для жаренья грибов и лука, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

Грибы замочите в воде и оставьте на 4 часа. Потом отварите в той же воде, откиньте на дуршлаг, хорошо промойте, мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. Грибной отвар процедите, опустите в него натертую на крупной терке морковь, обжаренную в растительном масле измельченную луковицу, грибы и в последнюю очередь — вермишель. Посолите и варите суп до готовности вермишели. Подавайте к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

В доме малыш

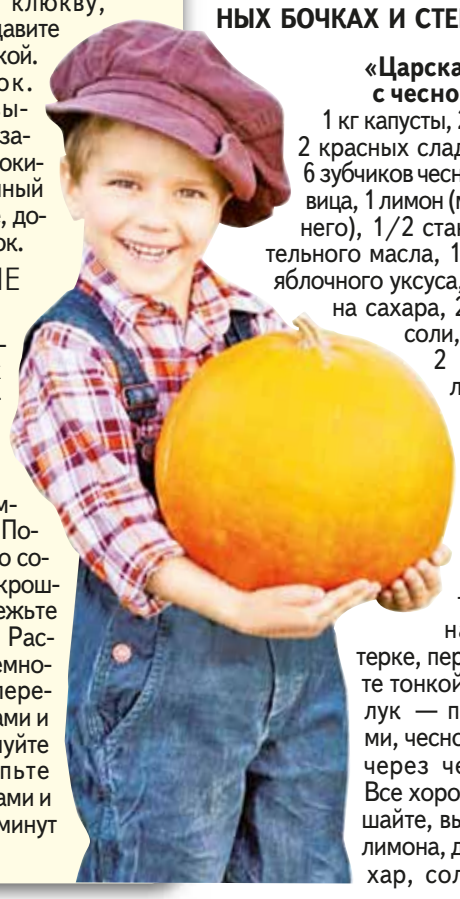
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

1 стакан клюквы, 1/2 стакана сахара, 1,5 л воды.

Переберите клюкву, промойте и раздавите деревянной ложкой. Отожмите сок. Оставшиеся выжимки от ягод залейте водой и прокипятите. Полученный отвар процедите, добавьте сахар и сок.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

Горсть очищенных грецких орехов и полгорсти арахиса подсушите в духовке в течение 5 минут при температуре 180°С. Потолките орехи до состояния мелкой крошки и мелко нарежьте 10 штук кураги. Растопите плитку темного шоколада, перемешайте с орехами и курагой. Сформуйте шарики, посыпьте любыми семечками и поставьте на 30 минут в холодильник.



Как там, у них?

Рецепты счастья из разных стран

1 По-датски. Сделайте что-то, чтобы почувствовать себя счастливыми прямо сейчас: сходите в гости к соседям и угостите их чем-то вкусным или скажите близким людям приятные слова. Можно еще улыбнуться незнакомцу. И не надо ограничивать себя навязанными условностями.

2 По-фински. Придя вечером домой, переоденьтесь в любимую удобную одежду. Пижама и шерстяные носки — идеальный вариант. Откройте бутылку вина. Можно, конечно, и другого, более крепкого напитка, но тут важна мера. Завтра вам не должно быть плохо от того, что сегодня вы будете испытывать счастье. Возьмите чипсы, шоколадные батончики и конфеты — в общем, то, что не относится к правильному питанию. Сегодня можно. Включите приятную музыку или посмотрите видео с забавными зверюшками. Нужно создать фон. Теперь можно расслабиться.

Чтобы почувствовать себя счастливыми, сходите в гости к соседям и угостите их чем-то или скажите близким приятные слова.

3 По-южнокорейски. Основная заповедь корейцев — не упускайте возможности и используйте их быстро. И чтобы нормально жить на таких высоких скоростях, соблюдайте правила: живите по расписанию, хорошо питайтесь и не жертвуйте временем на еду, чаще пойте. Не переставайте учиться.

4 По-шотландски. Выйдите на прогулку вместе с собакой в какое-нибудь красивое место. Не думайте о холоде или мошкаре — не концентрируйтесь на неприятных мелочах. Включите приятную музыку или послушайте звуки природы.

5 По-японски. Зайдите в лес. Найдите укромное место. Попробуйте «вобрать» лес в себя. Включите все свои пять чувств: посмотрите вокруг, вдохните полной грудью, прислушайтесь, дотроньтесь до дерева, попробуйте воздух «на вкус». Закройте глаза и ощутите умиротворение и гармонию. Займитесь тем, что вам больше всего нравится: гуляйте, рисуйте... Выполните дыхательную гимнастику. Лесная терапия официально признана в Японии и Южной Корее. Доказано, что она снижает агрессию, уровень гормонов стресса, но при этом повышаются продуктивность и иммунитет.

Еще один рецепт счастья от японцев — начните утро с любимых лакомств. Так вам приятнее будет встать рано, а день начнется правильно — с хорошего настроения.

Любимица-синичка

Люди и звери

Птаха поняла, что у нас хорошая «столовая». Прилетала она сначала два раза в день, потом четыре-пять раз.

Живем мы в Сибири. Все знают, что морозы у нас бывают нешуточные. Я сама не раз видела, как маленькие птички на лету замерзали. Поэтому многие люди зимой стараются подкармливать пташек. Вот и моя мама на балконе приоткрывала створку и насыпала хлебные крошки. В основном прилетали шумные голуби и деловитонаглые воробьи. И вот повадилась прилетать в гости пугливая красавица-синичка. Позже мы поняли, что каждый раз прилетала одна и та же птичка. А она, в свою очередь, поняла, что у нас хорошая «столовая». Прилетала она сначала два раза в день, потом четыре-пять раз. Мама так привыкла, что уже каждый день ждала свою любимицу. То крупы ей насыплет, то кусочек сала положит. Часто сидела у окна и ждала, когда прилетит ее подружка. И сколько же радости было, когда прилетала малышка! А когда передавали, что будут сильные морозы, мама переживала, не замерзнет ли ее синичка. Однажды подружки не было два дня. Такой расстроенной маму я давно не видела. А на третий день синичка прилетела! В тот момент, глядя на свою седую маму, я поняла, как же мало нужно человеку для счастья!

Ксения, Кемеровская обл.

■ КОШКИ, СОБАКИ... ТОЛЬКО ОНИ БУДУТ ТЕБЯ ВСЕГДА ЖДАТЬ... ЗЛЫМ, УСТАВШИМ, ПЕЧАЛЬНЫМ, РАДОСТНЫМ — ВСЕ РАВНО. ЛИШЬ БЫ ТЫ ПРИШЕЛ.

■ ЖИВОТНЫЕ — КАК ДЕТИ И СТАРИКИ: БЕЗ ПРАВА ВЫБОРА, НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТЫ И ЧАСТО БЫВАЮТ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ.

Когда надо старухой притвориться, у бабули такой кретинизм просыпается!

У меня живет бабушка. И я каждый день сталкиваюсь с ее причудами. Как начнет телевизионные передачи пересказывать... Однажды я сказала ей, что мне неинтересно, а она ноет — ей больше некому это сообщить. Почему она за 84 года не нажила себе приятелей, с которыми можно побеседовать? Потому что своим гадким языком и скверным характером всю жизнь унижала людей. Насчет интеллекта. Бабушка английский помнит лучше меня. Десять цифр телефонного номера запоминает влет. Один раз на номер посмотрела — потом спросонок продиктовала без единой ошибки. Я так не смогу! А вот когда надо старухой притвориться, у нее такой кретинизм просыпается! Вплоть до «я в подъезде заблужусь». А если к бабушкиному характеру добавится деменция или болезнь Альцгеймера? Ужас, что будет!

Оксана, Ростовская обл.

Ремонт — проверка на прочность

Его нужно пережить каждому, потому что он — перепрограммирование отношений. Хочу надеяться, что мы с любимым справились. Вот привезут встроенную мебель, поставят на предназначенные места, и тогда точно можно будет ставить точку. Или в ремонте, или в отношениях.

Елена, Вологодская обл.

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

«Не посмотрю, что ты больной!»

Мой папа стремительно умирал. На больничной койке лежал худой старик. Даже не верилось, что это мой могучий папа и ему всего 51 год. Мы все понимали, что смерть близко.

В те дни мама жила прямо там, в палате, спала на трех стульях, рядом с папой. А днем ненадолго прибегала домой, чтобы помыться, сварить кашу — и назад. Но в палату мама всегда заходила бодрой и веселой, даже шутила. И беззвучно плакала только за дверью, когда в туалете мыла папину чашку.

Однажды в больницу пришла какая-то женщина. Ее прислали с работы навестить Юрия Васильевича. Тетка вошла в палату с апельсинами, поздоровалась и почти не выдала своего испуга, увидев, как изменился отец. Тут мама сверкнула глазами на посетительницу и с металлом в голосе спросила: «Вы кто такая? Стоит жене на секунду выйти... Что смотришь? Глаза твои бесстыжие! А ты чего лежишь улыбаешься? Я не посмотрю, что ты больной! Что это за фифа? Больной, больной, не теряешься...»

Испуганная тетенька извинилась и, не прощаясь, выскочила в коридор. Папа улыбнулся и тихо сказал: «Мамочка, ну ты что творишь? Это же Ольга из моего отдела». — «А мне хоть Ольга, хоть Галя. Нечего их приваживать. Выпей вот кефирчику, а я пойду предупрежу на вахте, чтобы ее больше сюда не пускали». Мама решительно вышла из палаты.

Я никогда в жизни не видел сцен ревности в исполнении своих родителей. На всякий случай выскочил за мамой в коридор. Мало ли что она там натворит в таком состоянии. Вижу: мама догнала растерянную Ольгу и извинилась: «Ради Бога простите меня, но вы должны понять... Передайте всем вашим привет и спасибо. Придите к Юре еще хоть раз. Пожалуйста. Лучше завтра...»

Сергей, Московская обл.

Намотай на ус

Когда сильно переживаете, потрите ладони друг о друга, чтобы они согрелись. Дело в том, что в экстремальной ситуации организм перераспределяет ресурсы, и кровь отливает от рук к ногам — чтобы мы могли убежать или догнать. Если же вы согреете руки, организм получит сигнал, что все в порядке, и расслабится.

Важные мелочи от наших читателей

Колбаса долго будет оставаться свежей

Если купили колбасу, заранее разведите 3 ст. ложки соли в 0,5 л холодной кипяченой воды. Опустите в этот раствор колбасу на 5 минут. Просушите, заверните в бумагу — и в холодильник. Так она останется свежей.

Мария, Сургут

Лёгкий способ заморозить грибы

Для заморозки отбираю молодые и только что собранные грибы. Чищу, сушу, выкладываю на поднос и ставлю в морозилку. Через несколько часов грибы замерзают и их можно ссыпать в пакет или контейнер. В таком виде грибы храню в морозилке до года. Удобнее укладывать замороженные грибы в небольшие пакеты или контейнеры по порциям, чтобы после разморозки их использовать полностью. Важно помнить, что вторично замораживать грибы нельзя. Они потеряют всю свою пользу и к тому же могут стать причиной отравления.

Т. К. Ремыгина, Астрахань

Для пиццы сгодится всё, что есть в холодильнике

Готовлю пиццу так. Раскатываю готовое слоеное дрожжевое тесто и раскладываю на нем все остатки, какие есть в доме: сыр, колбасу, нарезанный болгарский перец, помидоры, огурцы. Подойдут и маринованные овощи, консервированная кукуруза, горошек, грибы. Если у вас остались консервированные морепродукты, то из них можно собрать отдельную «морскую» пиццу. Просто дайте волю своей фантазии!

И. Новикова, Барнаул

Свёкла и морковь сварятся быстрее

Варить корнеплоды — дело небыстрое. Любите готовить винегрет, но надоедает ждать, пока свекла или морковка дойдут до кондиции? Поделюсь одной хитростью. Вымойте овощи, залейте небольшим количеством воды. Достаточно, чтобы она их едва закрывала. Поставьте на сильный огонь. Как только вода закипит, сразу влейте 1 стакан ледяной воды. Подержите ее перед этим в холодильнике или добавьте в стакан 3-5 кусочков льда. Снова доведите до кипения и еще раз влейте холодную воду. Из-за такого температурного шока овощи разварятся быстрее и время готовки сократится в 1,5-2 раза.

Любовь, Псков

Секреты прозрачного бульона

Для того чтобы очистить и осветлить бульон, после того, как сняли пенку, положите в кастрюлю неочищенную луковицу (предварительно промыв). Она вберет в себя остатки неубранной пенки. Как только она начнет развариваться, ее можно удалить.

Е. Л. Панькина, Ангарск

Как приготовить пудру, если нет кофемолки

Иногда бывает, что очень нужна сахарная пудра. В магазин бежать не хочется и некогда порой... Кофемолки тоже нет. На такой случай у меня есть проверенный способ. Беру сахар, блендер и полиэтиленовый мешочек... Насыпаю сахар в чашу блендера. Держу его вертикально, чтобы сахар не рассыпался. Плотно закрываю пакетом, включаю и слегка потряхиваю. Мелю до нужной структуры. И все — пудра готова.

Марина, Астрахань

Пригодится

Как сохранить надолго то, что выросло

Для качественного хранения важно правильно подобрать упаковочный материал. У каждого продукта он свой.

■ Для ягод лучше, чтобы упаковка была герметичной, а для красного перца — дышащей. Но лучше использовать пергаментную бумагу — она подходит всем обитателям огорода.

■ Вакуумные контейнеры, которые сейчас продают в магазинах, упрощают хранение, уменьшают содержание кислорода и не допускают появления влаги.

■ Переохлажденные овощи и фрукты теряют свои структуру и аромат.

■ Плоды округлой формы лучше хранятся, чем их продолговатые собратья. Немало зависит и от толщины кожуры: чем она толще, тем лучше.

■ Чтобы ускорить созревание зеленых помидоров, среди них кладут уже спелые красные.

■ Пару яблок или банан можно положить в один пакет с твердыми авокадо или киви — они быстрее станут мягкими.

■ Фрукты и овощи нельзя мыть перед тем, как отправлять на хранение. Во влажной среде быстро распространяются бактерии.

На все случаи жизни

● **Дома не оказалось панировочных сухарей?** Заменить их можно мукой. Причем чем ниже сорт и грубее помол, тем лучше. Вместо муки можно использовать манную крупу. Не менее вкусно получается, если запанировать в кукурузной муке, крупе иди хлопьях.

● **В чайнике накипь?** Снимите с капусты 3 больших верхних листа, разломите пополам и уложите в чайник. Налейте в него воду и поставьте на плиту. На сильном огне прокипятите воду 15 минут, затем огонь выключите, оставьте чайник на 10 часов. Накипь легко снимется.

● **Скорлупа яйца пропускает различные запахи,** поэтому хранить яйца в холодильнике лучше всего в герметичном контейнере или в картонной коробке, в которой они продавались. Дверца — самое теплое место в холодильнике. Перепад температур из-за постоянного открывания и закрывания двери плохо сказывается на свежести яиц.

Хороший мёд или фальшивый?

Есть простой, но верный способ проверки. Возьмите листок низкосортной бумаги, которая хорошо впитывает влагу. Капните на нее мед. Если он растечется по бумаге, образуя влажные пятна, и даже просочится через нее — это «неправильный» мед. Иногда в мед добавляют крахмал. Это легко распознать. Положите в стакан немного меда и залейте кипятком. После этого капните несколько капель йода. Если состав посинеет — мед фальшивый. Отличить мед от патоки проще простого. Положите на язык ложку меда: хороший будет таять, наполняя рот приятным ароматом, а патока будет лежать комочком и по вкусу напоминать конфету «Коровка».

Н. С. Разваляев, пчеловод, Краснодарский край

Актуально **Рекомендуем**

Пуховый платок здоровье сбережёт

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле его повязывают на горло.

■ При радикулите и полиневрите оренбургский платок полезно носить на пояснице.

■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

■ Сухое тепло, которое отдает пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

■ В козьем пухе содержится ланолин — вещество, которое входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5300 руб., 150х150 – 5800 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Байка в арсенале балагура
Газетно-журнальный жанр
То, что дает начало
Серая мышь из конторы
Аристократ в рыбьем племени
Баскервильмладший
Унисон во мнениях
Родина Диогена
Пара к абсциссе
Смешарик с пятачком
Мастер петь дифирамбы
Уклонист от образования
Снял «Секретную миссию»
Звезда английского футбола
Самый высокий водопад
Прессование асфальта
Навязывание условий
Высохший сосед Каспия
Ветхое и распавшееся
Поющая София
Эйс Вентура в титрах
Искатель поживы
Агрессор, захватчик
Описал чрево Парижа
Напиток из Асунсьона
Турнир автогонщиков
Многорукий бог индусов
Антипод бомонда
Материал, похожий на замшу
Переводной вексель
Живописец... Ван Гон
Водная артерия Лондона
Курортный город на Азове
Самка оленя
Сумо как вид спорта
Планета птицы Говоруна
Экономный до неприличия
Имя битла за барабаном
Урмастележурналист

Свято чтим Остапом
Минимум апельсин
Жених царевны Несмеяны
Высокомерие гордеца
Больница близ окопов
Хлев рангом выше
Пышный стиль архитектуры
Ядовитая жаба
Актер... Плачидо
Укромное место в избе
Утиль от семечек
Полярная пуховая утка
Аэропорт Парижа
Селение в Сибири
Река в Гатчине
Дочь Байкала
Горбоносая антилопа
Отваливающийся кусок грязи
Одна из Вертинских
Надстрочный знак
Герой в тигровой шкуре
Девочка-переросток
Определяет «число» бензина
Северный народ за Уралом
Мизерная порция света
Визит с повинной
Горец в Испании
Известная гетера из Афин
Муж Ольги Остроумовой
Нож с коротким лезвием
Палка для наказаний
Город в Запорожской области
Цитадель в Бухаре
Магическое дерево кельтов
Испанский художник
Заморский регион Франции
Антигерманский блок
Зверек, друг Муми-тролля
Мышьяк с водородом
Сочинил «Кошкин дом»
Скелет из арматуры
Водитель Т-80

Составила Елена Короткова

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Адресую свое письмо обычной женщине 72 лет и старше, которая хочет изменить жизнь. Проблем с законом и других нет. Желательно, чтобы откликнулись родившиеся в конце сентября или в октябре. Подробности по телефону.

Без подписи,
Пензенская обл.,
тел. 8-960-322-81-56,
с 9 до 18 часов

***

Я одинокий пожилой мужчина 83 лет, рост 168 см, вес 78 кг. Здоровье удовлетворительное. Живу в своем доме площадью 58 кв. м, по дому все делаю сам. Есть небольшой огород с фруктовыми деревьями и виноградником, автомобиль, но нет хозяйки в доме, с которой мы бы все делали вместе. Для создания семьи и поддержки буду рад знакомству с простой, доброй, понимающей женщиной с нормальными взглядами на жизнь. Смысл жизни вижу в семье, поддержке, помощи, согласии.

Хочу обратиться к женщине 70-75 лет, которая осталась без жилья в связи со стихийными бедствиями в Иркутской области и на Дальнем Востоке и которая согласится переехать ко мне в Волгоградскую область. Я не понаслышке знаю, что такое остаться без жилья, особенно когда впереди зимние холода. Сам бывший беженец из Таджикистана.

Владимир,
Волгоградская обл.,
тел. 8-906-165-28-41

***

Ищу женщину на всю оставшуюся жизнь. Мне 68 лет (выгляжу моложе), рост 192 см, худощавый. Высшее образование, вредные привычки в меру. Жена умерла в 54 года. Есть умный и ласковый кот Кешка. Но это все не то. Мне нужна жена. Ищу хорошую, неполную, симпатичную вдову 54-60 лет, без вредных привычек, у которой главное в жизни — семья. Не важно, из какого вы города, поселка, деревни и области, главное, чтобы вы мне понравились и чтобы мы жили спокойно, заботясь друг о друге. На переезд не согласен. Фото от вас обязательно.

Валерий, Шахты,
Ростовская обл.,
тт. 8-961-434-69-14,
8-950-894-05-14

ЖЕНЩИНЫ

Мне 48 лет, инвалид II группы (ДЦП). Живу одна. Ищу спутника жизни (инвалида). Проживание на моей территории.

Татьяна, ул. Крестьянская,
194, Майкоп, Адыгея,
385000

***

Живу в большом доме в одном из районов Ставропольского края. Устала от одиночества. Пережила предательство близких. Для совместного проживания приглашаю женщину-пенсионерку. Подробности по переписке.

Надежда Анатольевна,
Труновский р-н,
Ставропольский край,
тел. 8-967-335-35-88

***

Вдова, 68 лет, рост 165 см, дама с пышными формами. На пенсии, детей нет. Живу на Кубани (в 60 км от Азовского моря) в своем доме с огородом и садом. Расхваливать себя не буду. Обыкновенная, не красавица, с возрастными болячками. Хочу познакомиться для серьезных отношений с мужчиной до 75 лет. Из мест лишения свободы, лентяев, альфонсов, любителей выпить и курить прошу не беспокоить. На переезд не согласна. Звоните, будем знакомиться.

Людмила,
Краснодарский край,
тел. 8-988-330-61-47

***

Вдова военнослужащего, без детей и родных. Хочу познакомиться и подружиться с одинокой женщиной 70 лет. Для жизни есть все, переезд возможен. С детьми и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Мария Соколова,
ул. Победы, 9-20, Арсеньев,
Приморский край, 692342,
тел. 8-423-614-76-35

От редакции

Уважаемые читатели, если рубрика «Познакомимся?» помогла вам встретить близкого человека, завести друзей, а может, и создать пару, напишите об этом. Нам важно знать — нужна такая рубрика в газете или нет? Возможно, прочитав ваше письмо, одинокие люди, которые не решаются написать, захотят познакомиться. И их жизнь изменится к лучшему.

В семье гарантирую верность и преданность

Для создания крепкой и дружной семьи познакомлюсь с доброй, внимательной, верной женщиной. Мне 65 лет, рост 170 см, вес 115 кг. Образование среднее техническое. В семье гарантирую верность и преданность и того же жду от избранницы.

Александр, а/я 3249,
главпочтамт,
Краснодар, 350000

Уже пять лет как я стала вдовой

Родилась я в год Свиньи. Мне 60 лет, рост 160 см, вес 95 кг. Уже пять лет как вдова. Муж у меня был очень хороший, но, увы, умер от сахарного диабета. Есть трое сыновей, три внука и две внучки. Все дети независимы и самодостаточны, живут отдельно. Я очень соскучилась по мужской ласке и теплу. Хочу познакомиться с мужчиной близкого мне возраста. Согласна на переезд в любую местность.

Ольга, пр-т Кирова, 93а, кв. 4,
Ленинск-Кузнецкий,
Кемеровская обл.,
652507

Хочется жить с человеком, которому можно доверять как самому себе

Приглашаю для совместного проживания пенсионерку 53-65 лет, у которой трудности с жильем. Отдельной комнаты у меня нет, при необходимости в моей комнате поставим ширму. Приглашаю пенсионерку потому, что посильной работы у нас нет, как и везде. Живу я на Кубани, тратиться на шубы и дрова не придется. Держу козу с козочкой и несколько кроликов. Огорода всего 3 сотки, и те засеяны травой. Так что ни огородные рабыни, ни квартирантки мне не требуются. Просто хочется жить с человеком, которому можно доверять как самому себе.

Анна,
Краснодарский край,
тел. 8-953-116-06-86

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЖЕНА ГОВОРИТ, ЧТО ЛЮБИТ ВАС, НЕ ОБОЛЬЩАЙТЕСЬ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ОНА ЧТО-ТО ЗАДУМАЛА.

■ ПО МЕРЕ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ ОДИН ОБЯЗАТЕЛЬНО НАГЛЕЕТ. ГЛАВНОЕ — УСПЕТЬ ПЕРВЫМ.

■ ЖЕНЩИНЫ, НЕ ПИЛИТЕ МУЖЧИН! ВАМ ПОТОМ С ЭТИМИ ОПИЛКАМИ ЖИТЬ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Валюта. 4.Мартен. 7.Чепуха. 9.Рапсодия. 12.Апостроф. 15. Пандус. 17.Хинкали. 18.Шампунь. 19. Дронт. 20.Дефо. 21.Воронеж. 22.Киплинг. 24.Водевиль. 25.Ниппель. 28.Волокно. 31. Скрудж. 34.Умелец. 37.Еретик. 38.Колымага. 39.«Земляне». 41.Ваятель. 44.Пионерка. 46.Ортодокс. 47.Нагрузка. 48.Интриган. 49.Насест. 51.Ставка. 53.Корсар. 56.Афина. 57.Осетр. 58.Мотив. 59.Бархат. 60.Арина. 61.Горе. 62.Омск. 63.СЕКАМ. 65.«Руслан». 66.Пугач. 68.Орлан. 69.Данко. 70.Епанча. 73.Ржание. 76.Чтение. 77. Бессилие. 78.Газманов. 80.Диапазон. 82.Обоняние. 83.Углерод. 85.Румянец. 88.Кавасаки. 90.Подкоп. 91.Гудвин. 92. Шнуров. 94.Главарь. 96.Сирокко. 98.Клаузула. 100.Трибуна. 102.Покупка. 103.Данди. 104.Фрау. 105.Мартини. 107.Дашкова. 110.Анемия. 111.Кампания. 113.Катаракт. 115.Альбом. 116.Травля. 117.Махаон.

По вертикали: 1.Ворох. 2.Люпин. 3.Аид. 4.Мао. 5.Тарту. 6.Нефть. 8.Понятие. 10.Обаяние. 11.Имидж. 13.Пушок. 14.Самопал. 15.Прононс. 16.Стеллаж. 21.Вантуз. 23.Глотка. 26.Презент. 27.Лоция. 29.Олеся. 30.Катализ. 32.Калиостро. 33.Диафрагма. 35.Скепсис. 36.Саванна. 40.Ледостав. 42.Таратора. 43.Военком. 45.Качалка. 50.Салтыкова. 52. Вашингтон. 53.Каберне. 54.Сахалин. 55.Ротонда. 63.Севрюга. 64.Могикане. 66.Портупея. 67.Черешня. 71.Пустозвон. 72.Челентано. 74.Обводка. 75.Ледерин. 79.Загадка. 81.Змеевик. 84.Репер. 86.«Магги». 87.Шпагат. 89.Ангола. 92.Шаланда. 93.Валерия. 95.Акулина. 97.Ракушка. 99.Учитель. 101. Адити. 102.Пудра. 105.Микст. 106.Румба. 108.Осада. 109.Антон. 112.Ная. 114.Том.

Муж счастлив, ходит по пятам

Моя знакомая недавно повредила колени. Звоню ей узнать, как дела.

— Как ноги, как себя чувствуешь?

— Ну как сказать... То дряхлой старушкой, то стриптизершей.

— Ну, — смеюсь, — первое — это ожидаемо, а второе — это как?

— Да представляешь, тут выяснилось, что когда приходится садиться на корточки, то встать потом легче, если сначала поднять попу выше головы и потом только выпрямиться... Зато муж счастлив, ходит за мной по пятам, чтобы не пропустить такое зрелище!

Полина Е., Самара

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Почта России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Бу-бу-бу

Наши соседи — очень солидная пара. Она на какой-то крупной должности в одном известном вузе, он — гендиректор фирмы.

На днях наблюдаю картину: подходим почти одновременно с соседкой к подъезду. Пока я доставал брелок, она набрала на домофоне номер. В ответ раздался бас ее мужа:

— Кто? Что надо?

Соседка в ответ:

— Николай, это я.

Снова бас:

— Пароль!

Женщина бросила на меня смущенный взгляд и тихонько, максимально близко наклонившись к домофону, чего-то там сквозь зубы: бу-бу-бу-бу.

Бас:

— Громче и отчетливее!

Соседка, обреченно:

— Трусы на голове!

Сигнал открытия двери.

— Заходи!

И тоненький голосок на заднем плане:

— Ура! Мама идет!

Уважаю своих соседей.

Максим Т., Тверская обл.

Купил новый костюм с галстуком

Выгляжу как Джеймс Бонд. Шел из магазина к другу на день рождения, по пути должен был зайти еще за одним другом. Жду его у подъезда. На первом этаже какое-то нежилое помещение с зеркальной пленкой на окнах. И так я клево в них отражаюсь, что начинаю принимать всякие позы а-ля агент 007. А потом еще типа пистолет достаю и говорю:

— Бонд. Джеймс Бонд.

И тут вдруг окно открывается, высовывается девушка и, еле сдерживая смех, говорит:

— Дайте, пожалуйста, поесть спокойно!

Артем И., Пензенская обл.

Люди и звери

«Жизнь удалась, мяу!»

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ОДНОЙ СЕМЬЕ ПОВЕЗЛО С КОТОМ.

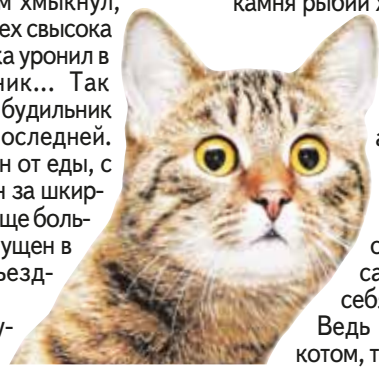
Кот достался им совершенно бесплатно уже взрослым. Семья умилилась, восторженно поохала и назвала его Боренькой.

Отличительной особенностью Бореньки была бездонность. Кот жрал! В максимальном смысле слова. Как будто не для себя одного. Он одинаково азартно тырил со стола и колбасу, и лимоны, а за ужином практически залезал растопыренной лапой в рот хозяину. Попробовали кормить Бореньку в два раза больше. Кот благодарно переваривал, крепчал и тырил продукты с кухни в два раза интенсивнее, при этом счастливо мурлыкал: «Жизнь удалась, мяу!»

Скоро стало понятно, что с именем для своей домашней лошади семья промахнулась. Так Боренька стал Борзелем.

На второй месяц кот осознал: все, что падает на пол, становится его едой по умолчанию. Бдительная семья сразу научилась ловить все в сантиметре от пола. По совету интернета попробовали брызгать в жрущего кота водой. А он даже обрадовался. Надо же было чем-то запивать только что съеденную котлету. Кинули металлическую баночку с гремящими монетами — испугалась бабушка.

Решили по старинке оборонять территорию вокруг стола метлой и меткими пинками. Борзель сначала удивился, потом хмыкнул, посмотрел на всех свысока и с холодильника уронил в салат будильник... Так впервые в мире будильник стал каплей. Последней. Кот был оторван от еды, с трудом дотащен за шкирку до двери и с еще большим трудом запущен в открытый подъездный космос.



В доме наступили покой и постоянные котлеты. Глава семьи расслабился настолько, что позволил себе зимнюю рыбалку. Три дня идиллии пролетели быстро. На четвертый день за завтраком семье открылось зрелище, по красоте сравнимое с кенийским рассветом: за окном на сетке со смерзшимся уловом, качаясь от ветра, висел Борзель. Висел и выгрызал из рыбного камня рыбий хвост. Только раз полоснул волевым взглядом по подавившейся семье. Оторвать Борзеля от авоськи ни у кого не поднялась рука. Обнявшихся, их внесли на кухню и положили оттаивать в углу. А сами неожиданно для себя умилялись до слез. Ведь если вам повезло с котом, то это навсегда.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

А			О		И	С	Т	О	Ч	Н	И	К		О		Г				
Н	Е	У	Ч			И		Р		Ю		Л	Ь	С	Т	Е	Ц			
Е			Е	Д	И	Н	О	Д	У	Ш	И	Е		Е		Н				
К	Е	Р	Р	И		О		И		А		Р	О	Т	А	Р	У			
Д		О	К	К	У	П	А	Н	Т		Ш	К	У	Р	Н	И	К			
О		М		Т			Р	А	Л	Л	И		Э		Х		А			
Т	Е	М	З	А		М	А	Т	Е		В	И	Н	С	Е	Н	Т			
		И		О	Т	Т		Л	А	Н	К	А			Б	Л	У	К		
		С		Л		Р									Б	О	Р	Ь	Б	А
С	К	Р	Я	Г	А											О		У		
		И			Т									К	О	Д	Е	К	С	
С	А	Н	Б	А	Т									У			М		П	
В		Г	А	Г	А									М	И	К	Е	Л	Е	
И	Ж	О	Р	А		О	Ш	М	Е	Т	О	К			У	Л	У	С		
Н			О			Р		А		И		В	И	Т	Я	З	Ь			
О		А	К	С	Е	Л	Е	Р	А	Т	К	А		О		Г				
Ф	И	Н	К	А		И		И		Л		Т	О	К	М	А	К			
Е		Г	О	И	Я		Б	А	Т	О	Г		К		А		В			
Р		А		Г	В	И	А	Н	А		А	Н	Т	А	Н	Т	А			
М	А	Р	Ш	А	К		С	Н	И	Ф	Ф		А	Р	С	И	Н			
А		А		К	А	Р	К	А	С		Т	А	Н	К	И	С	Т			

Пора доставать из комода шерстяные носки

ОВЕН Ощущение радости и покоя подарит событие, которого вы с нетерпением ждали. Сил и энергии будет столько, что сможете свернуть горы. Дерзайте! Кстати, шерстяные носки — первое средство от простуды. Доставайте их из комода, уже пора. Причем самые лучшие те, что связаны вручную.

ТЕЛЕЦ Замените слово «проблема» на слово «приключение» — и жить станет интереснее. Главное, на всю катушку используйте свое обаяние. Оно поможет найти союзников даже среди людей, которые совсем недавно были настроены против вас. Одно но... Помогите желчному пузырю: утро начинайте с половины стакана слегка подогретой минералки типа ессентуки.

БЛИЗНЕЦЫ Возможно, в последнее время в вашей жизни было очень много общения. Поэтому самое время успокоиться и побыть одному. Уходить в пустыню необязательно, но и думать, и работать у вас точно лучше получится в одиночестве. О здоровье: налегайте на яблоки. Осенью они особенно полезны. Если есть проблемы с желудком или кишечником, запекайте яблоки в духовке.

РАК Кипите словно вулкан? Да и как удержаться, когда все вокруг словно сговорились против вас. Не переживайте! Скоро ситуация изменится. Зачем бежать за уходящим автобусом, проклиная все вокруг, если скоро придет следующий? Чтобы зарядиться бодростью на весь день, выпивайте с утра стакан воды с ломтиком лимона и ложечкой меда. Организм сразу проснется, и кофе не понадобится.

КОГДА ВЫ ОДИНОКИ, ВАМ КРУГОМ ПОСТОЯННО МЕРЕЩАТСЯ СЧАСТЛИВЫЕ СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ. А КОГДА ВЫ ЖЕНАТЫ – КРУГОМ ОДНИ СЧАСТЛИВЫЕ ХОЛОСТЯКИ...

ЛЕВ Может произойти событие, на первый взгляд, незначительное, но очень важное для вас. Так что готовьтесь к приятным последствиям и маленьким радостям. А чтобы настроение всегда было на высоте, ешьте чаще бананы, сыр и хурму. Эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина.

ДЕВА Тихо делайте свое дело. Оставьте наполеоновские планы до лучших времен. А набраться сил поможет день безделья: почитайте любимую книгу, посмотрите старые советские фильмы. О здоровье: поберегите почки. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка и пейте как чай.

ВЕСЫ Черная полоса следует одна за другой? Ничего мистического с вами не происходит. Просто вы допускаете одну ошибку за другой. И некого в этом винить, кроме себя. Что делать? Избегать ошибок и не садиться не в свои сани. О здоровье. Если от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чая) стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

СКОРПИОН Каждую неделю вы собираетесь начать новую жизнь с понедельника... Но эти понедельники никогда не закончатся. Самое время набраться решимости. Ну а вашей не совсем здоровой спине не даст разболеться обыкновенная пластиковая бутылка. Возьмите пустую бутылку за горлышко и 15 минут изо всей силы, но с любовью бейте себя по спине. Хоть каждый день!

СТРЕЛЕЦ Рисуя в голове картины будущего, не стесняйтесь, каким бы нереальным оно ни казалось. Помните: мечтать надо по-крупному, мелкие мечты не зажигают сердце... Самое время готовить организм к предстоящим холодам. Выпивайте натощак по 1/3 стакана свекольного сока в течение 10 дней. Не слишком вкусно, но зато полезно.

ИМЕТЬ ДУРНУЮ РЕПУТАЦИЮ ПРОСТО: ДОСТАТОЧНО БЫТЬ КРАСИВЫМ И ОБЩИТЕЛЬНЫМ – ЛЮДИ САМИ ВСЕ ПРИДУМАЮТ И РАССКАЖУТ ОСТАЛЬНЫМ.

КОЗЕРОГ Даже если за окном дождь, не загоняйте себя в темноту. Никаких жалюзи и плотных штор! Выйдите на улицу, полюбуйтесь осенней красотой, подышите влажным осенним воздухом, и вы поймете — жизнь прекрасна! Ложитесь спать пораньше, откладывайте все дела на утро. Сон до полуночи — самый полезный.

ВОДОЛЕЙ Как бы вам ни хотелось проводить больше времени под пледом с книгой или в обнимку с котом, не получится. Придется выяснять отношения, четко очерчивать границы личного пространства и зорко их охранять. Кстати, не упустите время вволю поесть винограда, желательного черного, хотя бы по 200 г в день. Он выводит лишние соли из организма и токсины из крови.

РЫБЫ Захочется что-то изменить в своей жизни. Но, отправляясь в путь, оглянитесь, кто с вами будет в одной лодке. Если команда надежная, то приплывете к нужному берегу. А чтобы не заработать осеннюю депрессию, читайте книги, вышивайте, вяжите, смотрите хорошие фильмы с кружкой горячего ромашкового чая.

Деньги сами текут к ним в руки

Про некоторых людей говорят, что они могут делать деньги из ничего. Кому же без особых усилий достаются самые лакомые кусочки?

СКОРПИОН

Скорпионы делают деньги буквально из воды, воздуха, конфетных фантиков... Одним словом — из ничего! Они прекрасно справляются с любыми обязанностями и поручениями, но лучше всего у них получается работать на себя. Скорпионы идут напролом и добиваются всего, чего только захотят. Помогают Скорпионам магическая интуиция и творческий подход, которые вместе с логическим мышлением и дьявольским чутьем творят невозможное.

ЛЕВ

Еще одни денежные магнаты, которые всегда при финансах, ведь у них должно быть все только лучшее. Львы сами делают себя и строят свое счастье, добиваются головокружительных успехов и выдерживают любые испытания. Деньги для них — это способ быть первым, а лидерство заложено у Львов в крови, поэтому они всегда впереди. Часто занимают высокие должности, их почитают и на них равняются, и, конечно же, деньги любят их так же сильно, как и все остальные.

КОЗЕРОГ

Это люди, которые считают все и всегда, но только деньги они любят считать больше всего. Деньги тоже любят Козерогов и плывут к ним в руки по первому зову. Есть мнение, что стоит Козерогу подумать о крупной прибыли — и тут же появляется шанс срубить приличный куш. Но это вовсе не значит, что Козероги могут спустить все деньги на какие-то глупости.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у протезиста**
ПОЧЕМУ НАТИРАЮТ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ГЛАУКОМА: НЕ ДАЙ СЕБЕ ОСЛЕПНУТЬ.

✓ **Проверено на себе**
ЗАЧЕМ НАДО ХОДИТЬ ЗАДОМ НАПЕРЕД.

✓ **На приёме у кардиолога**
КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

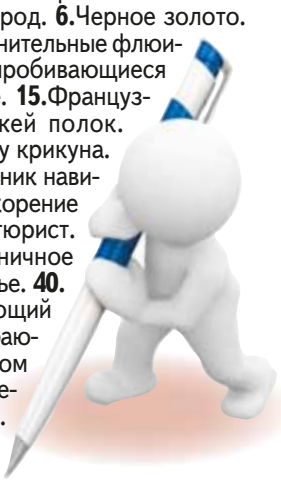
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **113274** экз. Заказ **1759**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 13.11.2019 г.
Дата выхода в свет 13.11.2019 г. Подписано в печать 06.11.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 132 274 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Иностранные деньги. **4.**Печь для варки стали. **7.** ...на постном масле. **9.**Музыкальное произведение. **12.**Запятая в «д'Артаньян». **15.**Пологий въезд в здание. **17.**Пельмени с Кавказа. **18.**Средство для мытья головы. **19.**Вымершая птица — символ Маврикия. **20.**Биограф Робинзона Крузо. **21.**Родной город Бунина. **22.**«Отец» Маугли. **24.**Комическая пьеска с танцами. **25.**Клапан для накачки мяча. **28.**Тонкая непряденая нить. **31.**Имя Макдака из мультфильма. **34.**Мастер, в руках которого работа горит. **37.**Хулитель устоев церкви. **38.**Неуклюжая карета. **39.**Группа, певшая про траву у дома. **41.**Скульптор иначе. **44.**Девочка с красным галстуком. **46.**Строгий последователь учения. **47.**Степень занятости работой. **48.**Умелый изобретатель каверз. **49.**Жердь под петухом. **51.**Взнос картежника. **53.**Грабитель в открытом океане. **56.**Столица Греции носит ее имя. **57.**Ценная рыбина. **58.**Назойливый у песни. **59.**Ворсистая ткань. **60.**Родионовна или Шарапова. **61.**Бывает от ума. **62.**Порт на Иртыше. **63.**Система цветного ТВ. **65.**Советский тяжелый самолет. **66.**Игрушечный пистолет. **68.**Хищник на гербе США. **69.**Герой с пламенным сердцем. **70.**Старинный плащ. **73.**Лошадиный смех. **76.**Урок литературы в первом классе. **77.**Состояние опущенных рук. **78.**«Есаул» нашей эстрады. **80.**Объем звуков голоса. **82.**Восприятие запахов. **83.**Элемент кокса или алмаза. **85.**Здоровый цвет лица. **88.**Японский мегаполис. **90.**Лазейка под тюрьмой. **91.**Волшебник Изумрудного города. **92.**Лидер группы «Ленинград». **94.**Заправила в банде. **96.**Знойный ветер Средиземноморья. **98.**Пункт договора, завещания. **100.**Зрительный зал на стадионе. **102.**Приобретение товара. **103.**Австралиец по прозвищу Крокодил. **104.**Немка в замужестве. **105.**Итальянский вермут. **107.**Женщина во главе Академии Российской. **110.**Малокровие языком медика. **111.**Предвыборные мероприятия. **113.**Широкий водопад. **115.**Семейный фотоархив. **116.**Охота с борзыми на зайца. **117.**Крупная желтая бабочка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Гора нестираного белья. **2.**Кормовая культура. **3.**Царство мертвых у древних греков. **4.**Великий китайский кормчий. **5.**Эстонский город. **6.**Черное золото. **8.**Представление о предмете. **10.**Пленительные флюиды. **11.**Образ от пиарщика. **13.**Еле пробивающиеся усики. **14.**Русское фитильное ружье. **15.**Французский выговор. **16.**Несколько этажей полок. **21.**Орудие сантехника. **23.**Луженая у крикуна. **26.**Подарок на иной лад. **27.**Справочник навигатора. **29.**Ведьма у Куприна. **30.**Ускорение химической реакции. **32.**Граф-авантюрист. **33.**Сокращается при икоте. **35.**Ироничное сомнение. **36.**Степь — львам приволье. **40.** Замерзание водоема. **42.**Неумолкающий говорун. **43.**Шеф призывников. **45.**Убаюкивающее кресло. **50.**Певица с хитом про голубые глазки. **52.**Столица с Белым домом. **53.**Красное сухое вино. **54.**Остров за Татарским проливом. **55.**Круглая беседка с куполом. **63.** Рыба, родственная стерляди. **64.**Индейское племя из вестернов. **66.**Ремень для оружия. **67.**Плодовое дерево. **71.**Хозяин языка-помела. **72.**Адриано, укрощенный Орнеллой Мути. **74.**Контур вокруг рисунка. **75.**Ткань, имитирующая кожу. **79.**Стишок-головоломка. **81.**«Шипящая» деталь самогонного аппарата. **84.**Знак-ориентир в геодезии. **86.**Бульонный кубик из рекламы. **87.**Веревка на упаковке. **89.**Бывшая колония Португалии в Африке. **92.**Баржа для разгрузки кораблей. **93.**Российская поп-певица. **95.**Старое название пиковой дамы. **97.**В ней слышен шум прибоя. **99.**Преподаватель в школе. **101.**Мать богов в ведизме. **102.**Сахарный порошок. **105.**Вид игры в теннис. **106.**Кубинская пляска. **108.**Измор перед штурмом. **109.**Макаренко или Дельвиг. **112.**Индийская кобра. **114.** Отдельная книга издания.